ВКЛЮЧИ ЗЕЛЕНЫЙ СВЕТ
СВОЕМУ ЗДОРОВЬЮ!

16+

№ 20 (690), октябрь 2025 г.

Народный доктор

Толока

СОЦИАЛЬНО ЗНАЧИМЫЙ ТОВАР

ПРОВЕРЕННЫЕ РЕЦЕПТЫ | ФИТОТЕРАПИЯ | МЕТОДИКИ | СКОРАЯ ПОМОЩЬ | ГИМНАСТИКИ | КОНСУЛЬТАЦИИ | ДИЕТЫ

ГИМНАСТИКА АНТИСТРЕСС
31

СИНДРОМ СУХОГО ГЛАЗА
21

КОФЕЙНАЯ МАЗЬ ПРОТИВ ГЕРПЕСА
19

«ГОЛУБОЙ» МЕД УЛУЧШАЕТ ПАМЯТЬ
13

ВНИМАНИЕ!
ОТКРЫТА ПОДПИСКА НА 2026 ГОД.
ОФОРМИТЬ НА ПОЧТЕ МОЖНО ПО ИНДЕКСАМ
П8181 «ПОЧТА РОССИИ»,
24973 «ПОЧТА КРЫМА».
А НА САЙТЕ
TOLOKA24.RU
ПО ПРОМОКОДУ
«ОСЕНЬ25» —
ЕЩЕ И СО СКИДКОЙ 15%!

4 ТЕМА НОМЕРА

5 МИФОВ О ЖЕНСКОМ ЗДОРОВЬЕ

ISSN 1812-0725
9 771812 072653 25020>

«Мифы и правда о женском здоровье с профессором Ершовым»

НОВИНКА ЭТОЙ ОСЕНИ

Дефицит железа, гормональный дисбаланс, эстрогенозависимые состояния — как это всё связано с вашим самочувствием?

В новом выпуске разбираемся с причинами и последствиями:

- Как железо влияет на панические атаки и состояние кишечника?
- Почему после 35+ важно контролировать эстроген и чем опасен его избыток?
- Природа миомы, эндометриоза, мастопатии: как не попасть в группу риска.

Практичные ответы на сложные вопросы вашего здоровья.

Спрашивайте в киосках, супермаркетах вашего города!
Заказывайте нашу новинку на **Wildberries**, не вставая с дивана!
Просто введите артикул «**534188029**» в поиск по сайту.

ООО «Толока Инвест», 214000, Россия, Смоленская обл., г. Смоленск, ул. Тенишевой, д. 4а, офис 4.
ИНН 6732144442 ОГРН 1176733008055. Реклама.

СЕГОДНЯ В ВЫПУСКЕ

ТЕМА НОМЕРА

5 МИФОВ О ЖЕНСКОМ ЗДОРОВЬЕ

Дорогие читатели! Не забывайте, что организм каждого человека индивидуален: что полезно для одного, может быть противопоказано для другого. Перед использованием любого средства рекомендуем посоветоваться с врачом.

4 СТР. В сегодняшней теме номера поднимаем тему женского здоровья. Вы узнаете, как его поддержать с помощью ЗОЖ, питания и самообладания, а также средств фунго- и фитотерапии. Кроме того, поговорим о частых заблуждениях, связанных с заболеваниями.

12 СТР. Открываем рубрику «Секреты долгожителей». Делитесь рецептами средств, которые позволяют оставаться здоровыми и бодрыми, а значит, продлевают жизнь! Доктор Шишонин первым даст советы, как сохранить молодость.

13 СТР. Слышали ли вы о «голубом» меде, который собирают пчелы с синих цветков фацелии? На рекламных фотографиях это будто лазурь в сотах! А что на деле? Мед, конечно, не имеет насыщенно-синего цвета, но считается таким же полезным, как липовый.

16 СТР. Мать-и-мачеху многие знают и применяют в качестве обволакивающего средства при кашле, осиплости, катаре бронхов. Ее используют при бронхите, пневмонии, бронхиальной астме. Наружно — при экземе. Но важно соблюдать правила применения!

19 СТР. Кофе — проверенное средство от гипотонии и головной боли. Его можно применять и наружно при трещинах на пятках, грибке и ломкости ногтей, небольших морщинах, целлюлите, сухости и дряблости кожи. При герпесе приготовьте и опробуйте целебную кофейную мазь.

21 СТР. Синдром сухого глаза — болезнь современности. Гаджеты, контактные линзы, сухой воздух от кондиционера и отопления, некоторые препараты (к примеру, антидепрессанты, антигистаминные) — провокаторы развития этого недуга. Как его лечить, расскажет офтальмолог.

Доброго вам здоровья, уважаемые читатели!

К 2030 году с проблемой избыточного веса может столкнуться каждый второй россиянин... Такой неутешительный прогноз дал министр здравоохранения РФ М. Мурашко. И это тревожно, ведь мы знаем, что ожирение — прямая дорога к диабету, сердечно-сосудистым и онкозаболеваниям, быстрому старению.

В XIX веке большой живот был символом благополучия, достатка, богатой жизни. В Советском Союзе делали акцент на спорт. Сегодня ожирение стало глобальной проблемой, страны мира бьют тревогу. Например, в Европе все популярнее становятся «сахарные налоги», которые повышают цену на сладкие напитки. А консультанты «Доктора» предлагают такой план-минимум: выбирать продукты без сахара и с малым количеством искусственных добавок; сбалансированно питаться (для похудения недостаточно отказаться от ужина); спать 7-8 часов (хронический недосып вызывает сбой гормонов, отвечающих за чувство голода, — и человек тянется к калорийной еде). Рекомендации несложные, но приведут к хорошему результату!

Обратите внимание: в 2026 году выйдет **«ДЭЗ» «Худеем с диетологом Анной Савиной»** (снижение веса по уникальной авторской методике). Подпишитесь, чтобы не пропустить!

Искренне ваша, Анна ЯРОВИКОВА,
Anna.Yarovikova@toloka.com

5 мифов о женском здоровье

КЛИМАКС НЕЛЬЗЯ ОТСРОЧИТЬ. МИОМА СПОСОБНА ПЕРЕРАСТИ В РАК. ФИТОЭСТРОГЕНЫ МОЖНО ПОДОБРАТЬ САМОСТОЯТЕЛЬНО. ПРИ БОЛЬШОЙ ГРУДИ ОНКОРИСК ВЫШЕ. ОЖИРЕНИЕ СВЯЗАНО С МЕНОПАУЗОЙ... ВСЕ ЭТО МИФЫ, КОТОРЫЕ РАЗВЕНЧАЮТ НАШИ КОНСУЛЬТАНТЫ В СЕГОДНЯШНЕЙ ТЕМЕ НОМЕРА.

Менопауза. Отсрочка возможна!

Климакс — процесс, который можно замедлить. На что обратить внимание, рассказывает гематолог, эндокринолог, профессор Первого МГМУ им. И.М. Сеченова, д.м.н. Антон Валерьевич ЕРШОВ (г. Москва).

Гормональное здоровье и баланс

Важно контролировать уровень эстрогена, который напрямую зависит от состояния яичников и репродуктивной системы. Обследуйтесь и своевременно устраняйте проблемы (гипотиреоз, синдром поликистозных яичников, стресс).

Правильное питание

Вещества, которые играют важную роль для здоровья репродуктивной системы:

■ *витамин D* (солнце, яичные желтки, скумбрия) — способствует усвоению кальция, синтезу половых гормонов и поддержанию здоровья костей;

■ *полиненасыщенные жирные кислоты* (жирная рыба, орехи, семена льна и растительные масла) — снижают воспаление и поддерживают гормональный баланс;

■ *антиоксиданты* (ягоды, фрукты, овощи, особенно ярко окрашенные, орехи, бобовые, зелень) — защищают клетки от повреждения;

■ *фитоэстрогены (подробнее читайте на стр. 5. — Ред.)* — компенсируют снижение уровня эстрогена.

Ешьте меньше быстрых углеводов (сахар, крахмал) и животных жиров, чтобы снизить риск развития ожирения, инсулинорезистентности, которые ускоряют «старение» яичников.

Физическая активность

Регулярные физические нагрузки оказывают позитивное влияние на гормональный баланс, улучшают кровообращение и обмен веществ. Умеренная активность на свежем воздухе, йога, пилатес, бассейн или силовые тренировки помогают поддерживать здоровье костей и суставов, что важно в период предклимакса и климакса.

Управление стрессом и эмоциями

Длительные эмоциональные перегрузки, прием антидепрессантов могут спровоцировать ранний климакс. Высокий уровень кортизола — гормона стресса — подавляет выработку половых гормонов и нарушает овуляцию. Поддерживать гормональный баланс помогут медитация, дыхательные упражнения, хобби.

Правильный сон

Во время сна происходит выработка мелатонина — гормона, который влияет на обменные процессы, регулирует синтез гормонов надпочечников, щитовидной железы, половых, а также биологические ритмы.

Интеллектуальная активность

Изучение новых языков, игра на музыкальных инструментах, занятия творчеством стимулируют работу мозга, что положительно сказывается на общем состоянии организма.

Вниманию жителей России! 30 сентября вышел буказин «Мифы и правда о женском здоровье с профессором Ершовым». В нем доктор дал рекомендации по лечению железодефицита, миомы, эндометриоза, мастопатии и других недугов.

Реклама

Фитоэстрогены. Приливы отменяются

Фитоэстрогены — это растительные аналоги женских половых гормонов.

Как они работают?

Связываются с рецепторами эстрогенов (женские половые гормоны), которые находятся практически во всех органах и тканях, регулируют гормональный фон, облегчают симптомы менопаузы.

Можно ли выбрать самостоятельно?

Некоторые начинают применять растительные препараты с эстрогеноподобным действием самостоятельно. Как правило, используют средства с цимицифугой или на основе красного клевера, сои. Но дозировку и курс должен подобрать врач.

Помогают только при длительном приеме?

Растительные препараты используют при легком и умеренном течении климакса. Облегчение симптомов (приливы, бессонница и др.) наступает спустя 2-3 недели после начала приема. Курс — не менее 2 месяцев. Если эффекта нет или симптомы менопаузы усугубляются, обсудите с врачом прием гормональных препаратов. Иногда приходится сочетать те и другие.

При нарушении работы кишечника действие фитоэстрогенов снижается?

При дисфункции кишечника нарушается их всасывание и снижается уровень эстрогенов в крови. Из-за этого эффект от приема фитопрепаратов может ослабевать или вовсе отсутствовать.

Какие продукты с фитоэстрогенами стоит включить в рацион?

При регулярном потреблении соевых бобов, нута, чечевицы, шпината, капусты, водорослей, льняного семени, цельнозерновых круп, фруктов и овощей неприятные проявления менопаузы могут уменьшиться.

Ирина ЯКИМЦОВА, гинеколог, г. Могилев

ОЖИРЕНИЕ... ИЗ-ЗА КЛИМАКСА?

Климакс ни при чем, считает доктор Шишонин и поясняет: «Возможно, набор веса связан с тем, что вы едите слишком много сладкого. Или мало двигаетесь. Прежде всего пересмотрите физическую нагрузку, скорректируйте питание и поработайте с шеей, чтобы улучшить кровоток шейного отдела. В 90% случаев состояние стабилизируется без заместительной гормонотерапии!»

Советы доктора о том, как сохранить молодость, читайте на стр. 12.

Грибы и целебные травы

Для улучшения либидо полезно есть имбирь, мускатный орех. Принимают аптечные настойки родиолы розовой или женьшеня (по инструкции).

При воспалительных процессах в мочеполовой сфере хороший эффект дает применение брусничного листа, толокнянки, тысячелистника, подмаренника настоящего и цепкого, горца птичьего (спорыша), хвоща полевого и зимующего, листьев березы, почек тополя, ромашки аптечной, кипрея узколистного (на выбор, по инструкции).

Чай из листьев мелиссы лекарственной и душицы обыкновенной (заваривать отдельно или вместе) **регулирует работу нервной системы, месячный цикл, улучшает кровообращение в органах малого таза.**

В комплексном лечении **онкозаболеваний** и для профилактики используют чагу в виде чая или настойки. Для женского здоровья полезны и аптечные препараты грибов мейтаке (грифола курчавая, гриб-баран). По словам известного миколога Михаила Вишневского, его использовали в Японии гейши для сохранения стройности. При постоянном применении гриб помогает сгладить проявления климакса, снижает уровень «плохого» холестерина в крови и способствует долголетию.

Андрей ЗАЛОМЛЕНКОВ, провизор, фитолог, г. Бугуруслан

«Змея» на груди — мастопатия

Делюсь рецептом, который помог мне усмирить симптомы мастопатии. Смешивала по 1 дес.л. измельченных сухих растений: травы зверобоя продырявленного и корней валерианы, по 2 ст.л. плодов шиповника, по 1 ст.л. кукурузных рылец и листьев мяты обыкновенной. 1 ст.л. сбора заливала 1,5 ст. кипятка, настаивала в термосе 12 часов, процеживала. Пила по 0,5 ст. 2 раза в день за полчаса до еды. Курс — две недели.

Мария СВЕТЛОВА, г. Курск

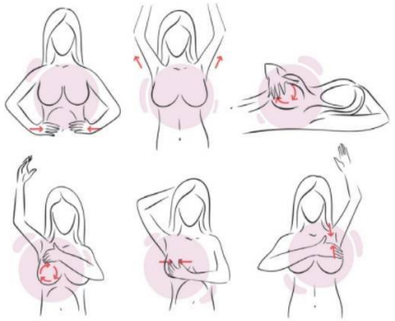
КОММЕНТИРУЕТ ФИТОЛОГ
ЛАРИСА ЕВГЕНЬЕВНА КУРЧАНИНА (Г. МОСКВА)

Сбор снимает воспаление, обезболивает и успокаивает. Его можно принимать в дополнение к основному лечению.

Параллельно полезно делать компресс. Свежий лист капусты белокочанной отбейте скалкой до выделения сока. Приложите лист к проблемной груди. Наденьте плотную майку. Оставьте компресс на ночь. Курс — две недели.

Питание. Включайте в рацион морепродукты, все виды капусты, фрукты, мясо нежирных сортов. Ограничьте соль, сахар, сдобу, острые приправы, сало, маргарин и сливочное масло, жирный творог, пирожные с кремом, полуфабрикаты, копчености, фастфуд, газированные напитки, кофе.

Самообследование. Через 2 дня после окончания месячных прощупывайте грудь в положении стоя и лежа *(см. рис.)*.



При большой груди угроза развития рака выше? Это миф. *Размер молочной железы не влияет на риск возникновения болезни. Единственное, что имеет значение в этом случае, — сложность обнаружения опухоли на ранней стадии. Делайте маммографию по назначению гинеколога (как правило, раз в 2 года).*

Пастушья сумка против опухоли

Меня беспокоят обильные кровотечения во время месячных из-за миомы матки. Вместе с назначенным лечением знакомая травница советует принимать настой пастушьей сумки. 1 ст.л. измельченной сухой травы залить в термосе 1 ст. кипятка и настоять 2 часа. Процедить и принимать по 1 ст.л. настоя три раза в день перед едой. Курс — 2-3 недели. Собираюсь попробовать.

Екатерина СТЕЛЬМАХОВА, г. Мозырь

КОММЕНТИРУЕТ ПРОВИЗОР
ОЛЬГА МИХАЙЛОВНА ПУШНЕГИНА (Г. МИНСК)

Пастушью сумку в фитотерапии используют в качестве кровоостанавливающего средства. Часто включают в состав сборов при обильных менструальных кровотечениях, связанных с миомой.

Противопоказания: повышенная свертываемость крови, склонность к тромбозам, заболевания щитовидной железы, индивидуальная непереносимость.

МИОМА? БЕЗ ПАНИКИ!

Услышала тревожную информацию, что миома матки может перерасти в рак...

Алла ЧЕКАН, г. Минск

КОММЕНТИРУЕТ ГИНЕКОЛОГ **ОЛЬГА ПАВЛОВНА БОРИСОВА** (Г. ВИТЕБСК)

Миома матки — единственное доброкачественное образование, которое не перерождается в рак. Тем не менее женщины даже с небольшими миоматозными узлами должны каждые полгода проходить медосмотр для контроля их роста и выявления осложнений (обильные кровотечения, анемия, боль, бесплодие).

Туляремия, или «малая чума»

Недавно у пятнадцатилетней могилевчанки диагностировали туляремию. Предположительно, девушка заразилась от кота, который съел больную мышь.

ТУЛЯРЕМИЯ («МЫШИНАЯ БОЛЕЗНЬ», «МАЛАЯ ЧУМА») — ОСТРОЕ ИНФЕКЦИОННОЕ ЗАБОЛЕВАНИЕ, КОТОРОЕ ПОРАЖАЕТ КОЖУ, ЛИМФАТИЧЕСКИЕ УЗЛЫ, ГЛАЗА И ЛЕГКИЕ. ЕЮ БОЛЕЮТ ЛУГОВЫЕ И ПОЛЕВЫЕ МЫШИ, БОБРЫ, КРОЛИКИ, ЗАЙЦЫ, ХОМЯКИ И БЕЛКИ. ПЕРЕНОСЯТ КОШКИ, СОБАКИ, КЛЕЩИ, МУХИ, КОМАРЫ И СЛЕПНИ.

РИСК ЗАРАЖЕНИЯ:

- при укусах насекомых и клещей;
- купании в водоемах со стоячей водой;
- вдыхании пыли во время уборки сена и зерна, а также подвалов и сараев;
- питье воды из открытых источников (родник) или употреблении продуктов, подточенных грызунами.

Обратите внимание. Заболевший человек не опасен для окружающих.

КАК РАСПОЗНАТЬ

Болезнь начинается остро, с озноба и высокой температуры. Беспокоят сильные мышечные и головные боли, снижается аппетит. На второй-третий день болезни воспаляются подмышечные и шейные (реже локтевые и паховые) лимфатические узлы, может краснеть и отекать лицо.

Важно! При появлении симптомов обратитесь к врачу. При своевременно начатом лечении прогноз благоприятный, формируется стойкий иммунитет.

ПРОФИЛАКТИКА

- Регулярно мойте руки, особенно после контакта с животными;
- собираясь в лес или парк, надевайте закрытую одежду и обрабатывайте ее репеллентами;
- следите за чистотой во дворах и на садовых участках;
- используйте марлевую маску и перчатки во время сельхозработ;
- не прикасайтесь голыми руками к трупам грызунов.

Оксана КОВАЛЕНКО, врач общей практики, г. Могилев

Вейпы бьют по глазам

Вейпинг — относительно новый вид курения. Однако научные исследования уже доказали его негативное влияние на организм, в том числе на работу зрительного аппарата.

Из-за курения вейпов истончается слезная пленка, возникает сухость глаз (*о том, как выполнять зарядку при синдроме сухого глаза, читайте на стр. 21. — Ред.*). Отсюда и наиболее частые жалобы курильщиков: покраснение слизистой, зуд, ощущение инородного тела и повышенная светочувствительность.

Согласно данным Института глаз Южной Калифорнии, побочные эффекты связаны с испарением токсических веществ, которые образуются при нагревании пропиленгликоля и глицерина. Прежде всего это: акролеин (раздражает слизистые оболочки глаз и дыхательных путей, вызывает слезотечение), канцерогены формальдегид и ацетальдегид. А глиоксаль даже обладает мутагенными свойствами.

Елена ЧУНИНА, офтальмолог, г. Клинцы

Болит голова после отравления

После пищевого отравления у меня уже более двух лет болит голова. Раньше в таких случаях боль проходила за два дня без лечения...

Андрей ВОРОБЬЕВ, по электронной почте

КОММЕНТИРУЕТ ФИТОТЕРАПЕВТ **АЛЛА БОРИСОВНА КИРЩЕНЯ (Г. МИНСК)**

Головную боль при пищевом отравлении не лечат, она проходит по мере очищения организма от токсинов. Состояние, как правило, улучшается в течение двух-трех дней, иногда симптомы сохраняются до недели. Но оно не может быть связано с пищевым отравлением двухлетней давности. Вероятнее всего, у вас головная боль напряжения, которая носит затяжной характер. Среди других возможных причин — хроническая мигрень, сосудистые патологии головного мозга и опухоли. Для исключения последних необходимо пройти МРТ головного мозга и УЗИ сосудов шеи.

Также следует сдать кровь на ферритин, витамины группы В, тиреотропный гормон (ТТГ), чтобы выявить дефицитные состояния, которые способны провоцировать боль.

Можно пройти онлайн HADS-тест на скрытую тревогу и депрессию, при которых высока вероятность хронического недомогания.

Важно вести дневник головной боли (характер, локализация, интенсивность, количество дней в месяц, сопутствующие симптомы).

Лечение может включать медикаментозную терапию (НПВП, антидепрессанты), физио- и фитотерапию, занятия ЛФК. Не менее важны положительные эмоции.

При головной боли напряжения помогут травы с успокаивающим и спазмолитическим действием (применять сборы на выбор).

Сбор 1. Соедините в равных частях измельченную сухую траву мелиссы, пустырника, цветки ромашки аптечной, листья иван-чая и шишки хмеля. 1 ст.л. сбора залейте 0,5 л кипятка, дайте настояться в термосе час, процедите. Пейте по 0,5 ст. три раза в день за полчаса до еды. Курс — 2 недели.

Сбор 2. Смешайте в равных частях измельченные сухие корневища валерианы, листья мяты перечной, цветки липы и траву лабазника. 2 ст.л. сбора залейте 0,5 л кипятка, настаивайте в термосе около часа, процедите. Пейте по 1/3 ст. три-четыре раза в день за полчаса до еды. Курс тот же.

Перед приемом сборов рекомендую учесть индивидуальные противопоказания и проконсультироваться с врачом.

Зачем УЗИ после удаления щитовидки?

В прошлом году у меня удалили щитовидную железу. Зачем каждый год делать УЗИ?

Анастасия, г. Гомель

ОТВЕЧАЕТ ЭНДОКРИНОЛОГ **ВАЛЕРИЯ ВИКТОРОВНА САЗОНОВА** (Г. НОВОРОССИЙСК)

Ультразвуковое обследование после удаления щитовидной железы необходимо для определения объема остаточной ткани железы и предупреждения рецидива заболеваний. Профилактические осмотры и исследования следует проходить один-два раза в год. А также внепланово, если вас беспокоят беспричинный кашель, боль в горле, увеличились лимфатические узлы шеи.

Суши впишутся в диету?

Правда ли, что суши можно есть тем, кто соблюдает диету для похудения?

Игорь ВОЛОДЬКО, г. Гомель

ОТВЕЧАЕТ ДИЕТОЛОГ **ОКСАНА ВАСИЛЬЕВНА ПРАВДИКОВА** (Г. РОСТОВ-НА-ДОНУ)

Это легкое и нежирное блюдо подходит худеющим. Но есть нюансы.

Рис. *Польза*: способствует очищению сосудов, выводит лишнюю жидкость из организма, нормализует углеводный обмен, снижает кислотность желудка.

Вред: имеет высокий гликемический индекс. В паре с рисовым уксусом способен поднять уровень глюкозы так же резко, как и сладости.

Морепродукты. *Польза*: источник незаменимых витаминов и микроэлементов.

Вред: как правило, содержат много соли.

Нори (красные водоросли). *Польза*: богаты йодом (но могут быть противопоказаны при некоторых заболеваниях щитовидной железы, например, при гипертиреозе), не подвергаются термической обработке, сохраняя ценные вещества.

Вред: способны вызвать аллергию.

Соевый соус. *Польза:* замедляет процессы старения и защищает клетки от повреждений.

Вред: содержит много соли и фитоэстрогенов, противопоказанных при патологиях эндометрия и молочных желез и др.

Вывод. Выбирайте классические суши (не жареные), без майонеза и ветчины, не увлекайтесь соевым соусом. Ешьте блюдо не чаще 2 раз в неделю.

Газировка «зеро». Есть ли польза?

Производители лимонадов с приставкой light или zero утверждают, что в составе этих напитков нет сахара. Значит, они полезны?

Тамара ПОЛУЯНОВА, г. Полоцк

ОТВЕЧАЕТ ГАСТРОЭНТЕРОЛОГ **ЛЮДМИЛА ГЕННАДЬЕВНА КУЛЕШОВА** (Г. СОЧИ)

Я на стороне тех, кто не видит опасности в таком напитке. Чтобы его компоненты навредили здоровью, лимонады нужно пить десятками литров ежедневно. Но если в меру (понемногу и редко), то даже подсластитель аспартам, который отнесли к категории «возможно канцерогенных», вряд ли причинит вред организму. Чтобы превысить безопасный порог, взрослому человеку весом 70 кг нужно выпивать 9-12 банок в день! Но это касается здоровых людей. А тем, кто имеет проблемы с ЖКТ, газировка противопоказана — как с сахаром, так и без него.

Определенная польза от таких напитков есть. Например, если раньше человек ежедневно выпивал несколько банок сладкого лимонада, а затем решил перейти на газировку без сахара. Еще лучше, если «зеро» он постепенно заменит водой.

Сердце и кишечник: *есть связь!*

Нарушение работы кишечника может стать причиной патологий сердца.

Бактерии пищеварительного тракта участвуют не только в переваривании пищи, но и в работе иммунитета, мозга, сердца и даже нервов. Причем действие бактерий не всегда идет на пользу. Так, в результате переработки красного мяса, яиц и жирных молочных продуктов выделяется соединение триметиламин. Под воздействием ферментов печени оно превращается в вещество, способствующее отложению «плохого» холестерина в сосудах.

Лакто- и бифидобактерии способны положительно влиять на давление и уровень холестерина. В то время как некоторые патогенные бактерии провоцируют подъем АД. Прямая зависимость кишечника и иммунной системы отражается на состоянии сосудов: частые воспалительные заболевания снижают их эластичность и прочность.

ЧТО ДЕЛАТЬ

Питаться правильно

В рационе обязательно должны быть:

клетчатка — основной источник питания полезных бактерий. Ее много в овощах (лидеры: зеленый горошек, брюссельская капуста, брокколи, морковь, свекла, тыква), фруктах (лидеры: груши и яблоки с кожурой, хурма), цельнозерновых продуктах (лидеры: отруби, перловка, овсянка, гречка, цельнозерновой хлеб и хлебцы, булгур), бобовых (лидеры: чечевица, белая фасоль, нут, горох);

пробиотики (ферментированные продукты) — йогурт, кефир, напиток на основе чайного гриба, квашеная капуста, хлебный квас и др.;

пребиотики — цикорий, топинамбур, чеснок, лук, бананы, спаржа, пшеница, рожь и ячмень;

незаменимые жиры — оливковое масло и авокадо;

вода — около 1,5-2 л в день, за 30-40 минут до или через два часа после еды.

Быть активным, но и полноценно отдыхать

Чтобы кишечник хорошо работал, нужно достаточно двигаться (две прогулки по полчаса в день).

Хороший сон и умение справляться со стрессом — лучшая профилактика психоэмоционального напряжения, которое негативно влияет на микрофлору.

Инна КОВАЛЕВА, терапевт, г. Брест

Цель — 120/80!

Весной я почувствовала себя плохо. Измерила давление — 200/100! Обратилась к врачу, он назначил 2 препарата. Стало значительно лучше, но цифры АД держатся на уровне 140/100.

Валентина СМЫЧКОВА, г. Горки

КОММЕНТИРУЕТ ТЕРАПЕВТ **СВЕТЛАНА ГРИГОРЬЕВНА ЧАШНИКОВА** (Г. ТЮМЕНЬ)

С цифрами давления 200/100 мм рт. ст. очень высок риск сердечно-сосудистой катастрофы. Это ситуация жизнеугрожающая, требующая срочного медикаментозного вмешательства. К счастью, вы вовремя обратились к врачу и начали лечение. Стремиться нужно к 120/80 мм рт.ст. А у вас даже на фоне терапии высокие цифры. Это говорит о том, что назначенное лечение требует дальнейшей корректировки. Обратитесь к кардиологу, он подберет не только нужные препараты, но и их дозировку.

«ШКОЛА ГИПЕРТОНИКА»

Подробно о правилах измерения давления, принципах его снижения, методах скорой помощи, о лечебной гимнастике и питании для гипертоника расскажут специалисты **в спецвыпуске «НД» № 4.**

ПОДПИСНЫЕ ИНДЕКСЫ

для жителей России — П2405 «Почта России», 15593 «Почта Крыма».

Для жителей Беларуси — 01396.

ООО «Издательский дом «Голока», УНП 192173221. Реклама

ТЕМНЕЕТ В ГЛАЗАХ? БОЛИТ ИЛИ КРУЖИТСЯ ГОЛОВА? ПРОБЛЕМЫ С ПАМЯТЬЮ?

ГИПЕРТОНИЯ РАЗРУШАЕТ ВАШ МОЗГ!

«Каждый гипертоник должен это знать. Инсульт может «стукнуть» вас завтра или через год, но есть то, что убивает ваш мозг прямо сегодня. Это гипертония!» – говорит врач-кардиолог Семен Андреевич. Сегодня мы узнаем подробности о том, почему так происходит.

— Семен Андреевич, как гипертония разрушает мозг?

— Посмотрите на любого человека, который продолжительное время страдает от высокого давления или его скачков. Часто такие люди рассеяны, хуже воспринимают информацию, жалуются на туман в голове, шаткость походки. Все это говорит о нарушении работы головного мозга.

— Но как именно высокое давление влияет на мозг?

— Представьте бурный горный поток, который ломает плотину. Точно так же могут разрушаться клетки головного мозга под влиянием гипертонии. На первых порах, пока количество отмерших клеток небольшое, человек может почти ничего не замечать. Но постепенно ситуация усугубляется и когнитивные нарушения начинают проявляться ярче. Например, он может часто забывать, куда положил ключи, выключил ли газ, воду.

— Но может это просто из-за старости?

— Можно быть старым и иметь совершенно здоровый мозг. Я лично знаю людей, которые в 80 лет выучивали новый иностранный язык, осваивали игру на музыкальном инструменте или программирование. У этих людей просто не было гипертонии.

— То есть если есть проблемы с давлением, нужно регулярно пить таблетки, чтобы защитить мозг?

— Обычные таблетки от давления, как правило, только временно снижают его и не защищают мозг. Если тонометр даже иногда показывает высокие цифры давления, то значит, разрушительные процессы в мозге продолжаются. Головные боли, шум в ушах, потемнение в глазах, шатание, забывчивость никуда не денутся.

— Что же тогда делать?

— Принимать натуральный эликсир «Алтамакс». Он способствует не только нормализации артериального давления, но и защите клеток мозга от разрушения и даже может помочь восстановить их функции. Активные компоненты «Алтамакса» способствуют нормализации сна, улучшению памяти, внимания, настроения, устранению шаткости походки. Кроме того, «Алтамакс» может оказывать положительное влияние на работу сердца. Вот почему я рекомендую его использовать всем, кто имеет проблемы с давлением, сердечно-сосудистой или нервной системой. Снизьте давление, обеспечьте защиту клеток, и ваш мозг может заработать по-новому. Хорошее самочувствие без высокого давления делает жизнь по-настоящему комфортной!

СРОЧНАЯ НОВОСТЬ! ФИНАНСИРОВАНИЕ ОТ ПРОИЗВОДИТЕЛЯ

С заботой о здоровье сердечно-сосудистой системы производитель эликсира «Алтамакс» покрывает расходы. Данное предложение действует только до 16 декабря 2025 г.

Звоните **8-800-302-30-30** и получите «Алтамакс» всего по 11 руб. за 1 уп

Звонок и доставка бесплатные!

1969 – промокод акции

Цену для жителей Беларуси уточняйте по тел.

8-029-547-22-09

ПИЩЕВАЯ ДОБАВКА. ПИЩЕВАЯ ДОБАВКА НЕ ЗАМЕНЯЕТ ПОЛНОЦЕННОЕ ПИТАНИЕ

ИП Корябина Наталья Викторовна. ИНН:056102792005. ОГРНИП: 324508100108292. 143900, Московская область, г. Балашиха, а/я 5. Срок проведения акции до 16 декабря 2025 г. Подробности акции, правила ее проведения можно узнать по телефону 8-800-302-30-30 (звонки по РФ бесплатные). Доставка за счет ИП Корябина Н.В. Реклама

Как в СССР готовили «живую воду»

Моя бабушка в свои 97 лет пьет этот эликсир и уверяет, что до сих пор жива благодаря именно ему. Многие долгожители считают его секретом молодости и долголетия.

Целебный напиток на основе кефира создал советский хирург, профессор Федор Углов. Он пил его на протяжении жизни — и прожил 103 года! Федор Григорьевич называл этот напиток живой водой за то, что он быстро восстанавливает микрофлору кишечника и улучшает работу иммунной системы. Не зря говорят, что здоровье начинается с пищеварения.

Рецепт напитка:

- 1 ст. кефира не выше 3% жирности;
- 1 ч.л. меда (питает бифидобактерии);
- 1 ч.л. растительного масла (для мягкого очищения кишечника);
- 0,5 ч.л. молотой корицы (для антибактериального эффекта).

Все ингредиенты соединить и перемешать. Выпить напиток в теплом виде за полчаса до сна.

Доктор Углов считал, что «живая вода» очищает организм от токсинов, снимает воспаление, нормализует пищеварение и давление. Он отмечал: уже через пять дней после начала приема напитка кишечник начинает работать как часы. А спустя три недели люди чувствуют легкость в теле, как будто стали на 10 лет моложе!

Александр КАРЧЕВСКИЙ, г. Новогрудок

5 советов доктора Шишонина

Реабилитолог Александр Шишонин дал несколько советов, как сохранить молодость, силу и здоровье.

1 Не надейтесь на лекарства, старайтесь снижать количество таблеток!

2 Стимулируйте гормональный фон: царь желез внутренней секреции гипоталамус находится в заднечерепной ямке. Разминайте шею с помощью гимнастики, которая улучшает кровоток головного мозга, а значит, и работу гипоталамуса.

3 Выполняйте силовые нагрузки хотя бы 2-3 раза в неделю: приседайте, отжимайтесь, подтягивайтесь, занимайтесь на силовых тренажерах.

4 Соблюдайте принципы термодинамического питания: меньше углеводов, больше жира и животного белка. Сыроедение, веганство — это не для здоровья.

5 Чтобы замедлить старение кожи, обеспечьте ей хороший кровоток. Перед сном принимайте холодный душ (начинайте с ног, заканчивайте головой) в течение одной минуты. После можно протереть кожу лица кусочком льда (выполняйте также не дольше минуты). Затем в 100 мл оливкового масла первого отжима (еще лучше — арганового) добавьте щепотку красного жгучего молотого перца, перемешайте. Осторожно, тонким слоем вотрите в кожу тела (не лица!). При появлении аллергической реакции смойте средство и в следующий раз исключите перец.
А еще интенсивно похлопывайте по лицу ладонями до ощутимой боли. Шлепки стимулируют эластичность и упругость кожи.
Таким образом вы улучшите кровоток, замедлите старение и даже запустите процессы омоложения.

Комплекс упражнений для шеи, принципы термодинамического питания, а также много советов для лечения заболеваний простыми способами вы найдете в серии буказинов «100 шагов к здоровью от доктора Шишонина». Уже в продаже!

ООО «Издательский дом «Толока», УНП 192173221. Реклама

«Голубой» мед улучшает память

Сегодня среди пчеловодов ходят разговоры о чудесном вкусе и пользе «голубого» меда. Его собирают пчелы с синих цветков фацелии. На пчеловодческом рынке фацелиевый мед ценят так же высоко, как липовый. На рекламных фотографиях он смотрится волшебно — просто лазурь в сотах!

Как выглядит фацелиевый мед на самом деле? Сразу после откачки он почти прозрачный, очень густой и сладкий, нередко с голубоватым или зеленоватым оттенком (цвет морской волны) из-за большого содержания фитонцидов. Аромат выраженный, цветочный.
Кристаллизация меда длительная. Со временем у него появляется белый оттенок и вязкая тестообразная консистенция.

Чем полезен:

- включает около 350 биологически активных веществ (в зависимости от времени сбора), рекордсмен по содержанию микро- и макроэлементов;
- помогает быстрее восстановиться после физических нагрузок, перенесенных заболеваний, операций, при переутомлении;
- поддерживает иммунитет, выводит токсины;
- восстанавливает микрофлору кишечника, эффективен при гастрите с пониженной кислотностью;
- улучшает работу сердца и сосудов;
- успокаивает нервную систему и способствует здоровому сну;
- стимулирует работу головного мозга, укрепляет память, повышает работоспособность;
- ускоряет процесс выздоровления при простуде, бронхите, трахеите, воспалении легких, ангине, ларингите;
- эффективен в качестве дополнительного средства при заболеваниях мочеполовой системы, импотенции, для профилактики простатита.

Как применять. Достаточно есть 1 ч.л. меда в чистом виде в день, медленно рассасывая. Или растворять в стакане теплой кипяченой воды и выпивать за 20 минут до завтрака.
Хотя фацелиевый мед и не лазурно-голубой, как на рекламных фотоснимках, но, подобно синей птице, несет нам счастье, помогая сохранить здоровье и победить недуги.

Алевтина КРЕМНЕВА, агроном, травница, Новгородская обл.

Кулак здоровья от Бубновского

Как укрепить мышцы стопы для профилактики и лечения плоскостопия? Профессор Сергей Бубновский ежедневно рекомендует выполнять упражнение «Кулак». Полезно и детям, и взрослым!

Исходное положение (и.п.) — лежа на спине, руки в стороны, ноги на ширине плеч.
Максимально сожмите пальцы стоп, как будто хотите схватить ими яблоко. Затем максимально их растопырьте, стараясь растянуть мышцы подошв. Вернитесь в и.п. Выполните 15-20 раз.

Вниманию жителей России!

Встречайте буказин **«7 этажей здоровья от Сергея Бубновского»!** Доктор сравнивает организм человека с многоэтажным домом, где первый этаж — это стопы, а седьмой — голова. Вы узнаете, почему важно заниматься каждым «этажом» и какие упражнения помогут сохранить здоровье. **Выходит в октябре!**

Реклама

ОФОРМИ ПОДПИСКУ

в почтовом отделении на первое полугодие 2026 года:

индекс П1196

индекс П1199

индекс П1200

индекс ПР114

На сайте toloka24.ru подписаться можно с любого месяца и не выходя из дома.

Скидка 15% предоставляется по промокоду «ОСЕНЬ25».

«Подписные издания» Официальный каталог АО «Почта России». ООО «Издательский дом «Толока» ИНН 6730043329. Реклама.

Варикоз? Возьмите ноги в руки!

ВАРИКОЗНОЕ РАСШИРЕНИЕ ВЕН ДОЛГОЕ ВРЕМЯ СЧИТАЛИ ПРОБЛЕМОЙ ИСКЛЮЧИТЕЛЬНО ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ. ОДНАКО СОВРЕМЕННАЯ МЕДИЦИНА ОПРОВЕРГАЕТ РАСПРОСТРАНЕННЫЙ МИФ: СЕГОДНЯ ЗАБОЛЕВАНИЕ АКТИВНО «МОЛОДЕЕТ». ЧТОБЫ УСПЕШНО ЛЕЧИТЬ ВАРИКОЗ, ВАЖНО ВЫЯВИТЬ ЕГО НА РАННЕЙ СТАДИИ (СДЕЛАТЬ ЭТО МОЖЕТ ТОЛЬКО ВРАЧ). ПОДРОБНЕЕ О НЕДУГЕ МЫ ПОГОВОРИЛИ С ФЛЕБОЛОГОМ-ХИРУРГОМ ВАДИМОМ АНДРЕЕВИЧЕМ СИДОРОВЫМ (Г. САНКТ-ПЕТЕРБУРГ).

— Что полезно при варикозе: покой или движение?

— Вены — структура единого кровяного русла. Прокачивать в нем кровь помогает мышечная помпа на голени. Регулярно заставляйте ее работать: для вен это лучше, чем пассивный отдых на диване.

— Как не допустить застоя крови?

— Ходить много и подолгу. Особенно когда у вас стоячая работа. Но если нет времени для прогулок, можно хотя бы раз в час выполнять замечательное упражнение — перекатывание с пятки на носок и обратно. Оно заставляет мышечную помпу работать. Упражнение, конечно, не заменит ходьбу, но это лучше, чем ничего.

— Можно ли массировать ноги при варикозе?

— В целом массаж полезен. Однако при выраженных венах и узлах этого делать не стоит. Даже если у вас только сосудистая сетка, не экспериментируйте, обратитесь к врачу и сделайте УЗИ, чтобы исключить варикозную болезнь.

— Правда ли, что если часто и подолгу сидеть, подогнув под себя ноги или на корточках, можно спровоцировать развитие варикоза?

— Утверждать, что такое положение 100% приведет к варикозу, нельзя. Но это вредно, потому как при сгибе ноги нарушается кровоток всего сосудистого пучка. Вены, артерии и нервы пережаты. Очень долгое сидение на корточках может привести к серьезным последствиям.

— Есть ли риск получить осложнения во время операции по удалению вен в пожилом возрасте?

— Сейчас все операции малоинвазивны: их выполняют быстро, без больших разрезов. Осложнений практически нет. Важен не возраст, а наличие противопоказаний, среди которых облитерирующий атеросклероз, некомпенсированный сахарный диабет и другие патологии.

Совет. Чтобы профилактика варикозной болезни была полноценной, обязательно проходите обследование. Важно, чтобы УЗИ и консультацию проводил один и тот же специалист, а с собой были результаты предыдущих обследований.

Беседовала Ирина ЛУЗИНОВА

Консультанты YouTube-канала «Здоровье и долголетие» рекомендуют при расширении вен лимфодренажный самомассаж, который пойдет на пользу, если выполнять его правильно.

Движения должны быть направлены строго снизу вверх. Выполнять вечером по 10-15 минут.

- Начинать с разогрева *стоп:* круговыми движениями размять ступни и каждый палец.
- Далее мягко поглаживать ладонями область *от лодыжки к колену*, выполнять легкие спиральные движения большими пальцами.
- Затем плавно скользить ребром ладони *от колена к бедру*.
- После массажа лечь на спину, поднять ноги на стену и так лежать 2 минуты, глубоко дыша животом.
- Утром сделать сухой массаж с помощью полотенца или варежки по тому же принципу.

Осторожно: мать-и-мачеха!

Истории из личного опыта известного фитотерапевта, к.м.н., академика Карпа Абрамовича ТРЕСКУНОВА (г. Москва).

Встретил знакомую, которая с отчаянием протянула мне руки: «Карп Абрамович, посмотрите: кожа сухая, шелушится, трескается и зудит. Нет сил терпеть. Что мне делать?»

Я увидел вдоль аллеи цветущую мать-и-мачеху. Сорвал несколько листьев, промыл водой. Размял их и смазал выделившимся соком проблемные места на руках женщины. Рекомендовал повторять 2-3 раза в день. Через 10 дней женщина радостно сообщила, что кожа чистая, зуда нет.

Осенью и зимой можно 1 ст.л. измельченных сухих листьев залить 1 ст. кипятка. Настоять час. Смочить в настое ватный тампон и смазывать проблемные места несколько раз в день до исчезновения трещин и зуда.

Я предупредил женщину, что мать-и-мачехой можно лечить только сухую экзему. При мокнущей форме растение еще больше усугубит симптомы.

Вспоминается еще одна история. Пришла ко мне молодая женщина и упрекнула:

— Вы советовали при кашле заваривать мать-и-мачеху. Я приготовила настой и отпаивала им пятилетнего сына. А у него появились боль в животе и рвота!

— А сколько листьев заваривали? — спросил я.

— 1 ст.л. сухого сырья на 1 ст. кипятка. Давала по 1/4 ст. настоя 4 раза в день.

— Так вы превысили максимальную (норма — 1 ст.л. в день) суточную дозу в 4 раза! Поэтому у ребенка появились боль в животе и рвота.

Мать-и-мачеха разжижает и выводит мокроту, действует обволакивающе при кашле, осиплости, катаре бронхов, воспалении зева. Ее используют при бронхите, пневмонии, бронхиальной астме. Но при длительном применении и передозировке растение усиливает возбудимость парасимпатической нервной системы, в том числе блуждающего нерва. В результате появляются приступы спастической боли в животе, слюнотечение, тошнота и рвота. Поэтому необходимо соблюдать дозировку!

Картофель при тромбофлебите

При обострении тромбофлебита в дополнение к назначенному лечению делаю компрессы с сырым картофелем. Крупный клубень мою, очищаю и натираю на мелкой терке. Полученную кашицу заворачиваю в трехслойную марлю. Прикладываю к воспаленному участку, обматываю ногу полиэтиленом, оставляю на ночь. Курс — 5-10 процедур. При необходимости повторяю через 10-15 дней. Чувствую себя лучше!

Екатерина УСТИНОВА, г. Рогачев

КОММЕНТИРУЕТ ФИТОЛОГ
ЮЛИЯ ВЛАДИМИРОВНА ГЛЕБОВА (МИНСКИЙ Р-Н)

Сырой картофель оказывает противовоспалительное действие, снимает отек, улучшает состояние вен. Одобряю этот метод как вспомогательный к лечению, назначенному врачом.

ДОКТОР СОВЕТУЕТ

Доктор Мясников в авторской программе на телеканале «Россия 1» назвал липовый чай **эликсиром для сосудов.** Александр Леонидович пояснил, что цветки липы содержат антиоксиданты, которые мягко разжижают кровь и улучшают кровообращение. Благодаря этому снижают риск развития атеросклероза и образования тромбов. Доктор рекомендует пить не более одной чашки липового чая в день.

Каким только не бывает кашель: надсадным, лающим, влажным, скрипучим... И каждый требует особенного подхода. Возьмите на заметку 4 важных правила лечения кашля.

Найдите к кашлю правильный подход

1 Муколитики (ацетилцистеин, карбоцистеин) разжижают мокроту и облегчают ее отхождение. Мукокинетики (амброксол) тоже улучшают отхаркивание. Они нужны, если у человека много густой мокроты, которая плохо откашливается. Когда же она сама легко отходит или ее нет (кашель сухой) — эти препараты бесполезны.

2 Не старайтесь перевести сухой кашель во влажный, так он быстрее не пройдет. Кашель как симптом лечить не надо. Нужно воздействовать на причину (если это необходимо). Например, простуда — болезнь самопроходящая. Кашель после нее может сохраняться 2-3 месяца.

3 Принимать ли антибиотики при длительном сухом кашле, должен решать врач. Если у бактерий появится устойчивость к этим препаратам, то при более серьезном заболевании антибиотики могут не сработать.

4 Не применяйте средства от кашля без назначения врача, чтобы не навредить себе. Если при влажном кашле пить лекарства, подавляющие его, мокрота не выйдет, что грозит осложнениями.

Обратитесь к врачу, если кашель усиливается, поднялась температура или она не снижается четыре дня, появились боль в груди и одышка.

Екатерина БОНДАРЕНКО, терапевт, г. Екатеринбург

ПОМОЖЕТ НАСТОЙКА БЕДРЕНЦА

При сухом или остаточном кашле после бронхита, бронхиальной астме, бронхоспазме поможет настойка корня бедренца (камнеломки). Имейте ее под рукой!

Измельченные свежие корни растения залейте водкой 1:2, настаивайте в темном месте 6 недель. Принимайте в зависимости от своего веса по 25-40 капель настойки, растворив в небольшом количестве воды, три раза в день до еды.

Противопоказания: индивидуальная непереносимость, беременность, лактация.

Наталия КОШЕЛЕВА, нутрициолог, г. Чебоксары

Болит живот? Сядьте в «позу кучера»!

При синдроме раздраженного кишечника (СРК) врачи традиционно назначают:

- спазмолитики на основе мебеверина, тримебутина, симетикона (последнему отдавайте предпочтение в случае вздутия);
- кишечнорастворимые капсулы мяты перечной;
- нейромодуляторы.

Кроме того, избавиться от боли в животе при приступе СРК поможет **упражнение «Поза кучера».**

- Ослабьте поясной ремень, расстегните верхнюю пуговицу рубашки, ослабьте узел галстука, снимите часы, очки;
- присядьте на край сиденья так, чтобы он пришелся на ягодичные складки;
- широко расставьте ноги, чтобы расслабить мышцы бедер;
- голени поставьте перпендикулярно полу. Если они напряжены, выдвиньте стопы вперед на 3-4 см;
- опустите голову, сгорбите спину;
- покачайтесь взад-вперед, чтобы убедиться, что поза устойчива за счет равновесия между опущенной головой и сгорбленной спиной;
- положите руки на бедра так, чтобы кисти мягко свисали.

Опираться руками на бедра не стоит: поза устойчива и без этого;

- закройте глаза;
- дышите спокойно, делая медленный вдох и плавный долгий выдох, до улучшения.

Анна ЮРКЕВИЧ, гастроэнтеролог, г. Минск

Сморщенная почка — нефросклероз

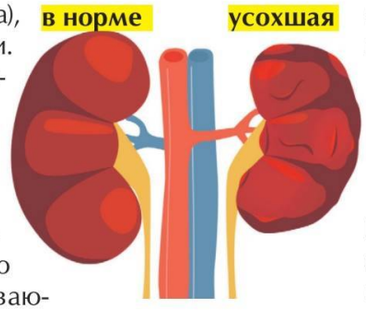
Принимала диуретики по рекомендации врача. В результате у меня сморщилась почка. Перешла на мочегонные травы. Завариваю и пью как чай корень лопуха или листья брусники и смородины, гриб чагу. Давление стало ниже (принимаю уже половину дозировки назначенных таблеток). И самочувствие значительно улучшилось!

Людмила АНДРЕЕВА, г. Новосибирск

КОММЕНТИРУЕТ УРОЛОГ
ЕВГЕНИЙ ВИТАЛЬЕВИЧ ЗАВАЛИШИН (Г. МОСКВА)

Сморщивание почки, или нефросклероз, — это признак хронического заболевания, а не следствие приема диуретиков. Хотя длительный и неконтролируемый прием мочегонных может привести к образованию «фуросемидзависимой почки»: если препарат отменить, возникают мышечная слабость, сухость кожи, тахикардия, отеки.

Нефросклероз развивается при нарушении кровотока в почечной ткани (паренхиме). Это связано с патологией либо почечных сосудов (на фоне гипертонии, атеросклероза), либо тканей почки. Возможно, у человека блуждающая (нефроптоз) или опущенная почка: может произойти защемление сосудистого пучка, обеспечивающего почечный кровоток. Или в почечной вене образовался тромб, который закрывает просвет артерии. При недостатке питания клетки паренхимы гибнут, почка сморщивается.



Фиброз почечной ткани может быть спровоцирован некоторыми острыми и хроническими инфекционными заболеваниями, пиелонефритом, кистами, гломерулонефритом, расширением почечных лоханок из-за нарушения оттока мочи, камнями в мочевыводящих путях. А также нефропатиями, которые часто сопутствуют сахарному диабету, аутоиммунным системным заболеваниям (артриту, красной волчанке), псориазу, подагре.

Вероятность гипертонического нефросклероза повышается, если есть лишний вес.

Атеросклеротический нефросклероз, как правило, развивается у пожилых людей, артериолосклеротический (на уровне мелких сосудов) — у курильщиков.

ЧТО ДЕЛАТЬ?

- Ограничить физические нагрузки и соблюдать диету;
- сократить количество белка в рационе, исключить соль, острые приправы, кофе, минеральную воду;
- пить не более литра воды в день;
- не переохлаждаться, лечить любые воспаления в организме, контролировать показатели крови и мочи, давление.

Только так можно остановить дальнейшее усыхание почки.

Таволга спасла от цистита

Цистит у меня начался внезапно, на фоне полного здоровья. Бесконечные походы в туалет, невыносимая боль. От таблеток, которые прописал врач, стало легче. Позже приступы повторились — не настолько тяжелые, но болезненные. Я узнала из лечебника, что при цистите помогает таволга. Утром залила щепотку сухих цветков стаканом кипятка. Настояла под крышкой около получаса, процедила. Выпила стакан настоя — и к вечеру почувствовала себя лучше. Рекомендую!

Елена ГЛАДЫШЕВА, г. Ставрополь

КОММЕНТИРУЕТ ТРАВНИК **ДМИТРИЙ ВАСИЛЬЕВИЧ ЮРОВСКИЙ** (Г. КУРГАН)

Таволга вязолистная (лабазник вязолистный) обладает противовоспалительным и антибактериальным эффектом, особенно при болезнях мочевыделительной системы (цистит, пиелонефрит). Хорошо работает лабазник в связке с травой подмаренника желтого. Эти растения полезно иметь в домашней аптечке всем, у кого бывают проблемы с мочевыделительной системой.

Кофе против: грибка, морщин, герпеса

Средства, приготовленные на основе кофе, с успехом используют для лечения многих недугов. Причем принимают не только внутрь (об этом мы писали в прошлом номере. — Ред.), но и применяют наружно (см. в табл.).

Проблема	Решение
Трещины на пятках	Каждый вечер перед сном 5 ст.л. свежемолотого кофе заваривать литром кипятка и, остудив до теплого, выливать в таз. Опускать в него ноги и держать 30 минут. Затем, не вытирая их, надевать х/б носки. Утром снимать, ноги ополаскивать. Курс – до улучшения состояния кожи.
Грибок на ногтях	Заварить натуральный молотый кофе способом, указанным выше. Остудить и перелить в таз. Когда гуща осядет, осторожно, не взбалтывая, опустить руки (ноги) в кофейный настой. Держать 10-15 минут, затем ополоснуть их водой. Проводить процедуру не менее трех раз в день до стойкого улучшения.
Небольшие морщины	Для питания и очищения кожи лица и шеи смешать по 1 ч.л. молотого кофе, меда и миндального масла. Нанести кашицу на лицо и шею, держать 10 минут. Смыть сначала теплой, затем прохладной водой. Проводить процедуру 2 раза в неделю в течение месяца.
Сухая кожа лица	Для увлажнения и очищения кожи кофейную гущу (осадок) соединить с теплым растительным маслом до получения густой массы. Нанести смесь на лицо и зону декольте, массировать 5-10 минут. Оставить на 10 минут, а затем смыть теплой водой. Проводить процедуру раз в неделю. **Совет.** Если кожа очень сухая и чувствительная, масло можно заменить сметаной.
Дряблая кожа тела	Соединить по 2 ст.л. кофейной гущи и натурального йогурта, 1 ч.л. меда. Нанести смесь на распаренную кожу и аккуратно втереть. Затем смыть теплой водой, обсушить кожу полотенцем и смазать питательным кремом.
Целлюлит	Смешать молотый кофе, хлопковое или миндальное масло и 10-12 капель эфирного масла грейпфрута до образования густой кашицы. Втереть в кожу, сделав легкий массаж, и смыть. Или соединить 3 ст.л. кофейной гущи, 0,5 ст. морской соли, 1 ст.л. меда, 1 ч.л. молотой корицы и 3 капли эфирного масла апельсина. Использовать смесь в качестве скраба. Проводить процедуру через день.
Мешки и темные круги под глазами	Соединить кофейную гущу и кокосовое масло в равных частях, добавить немного черного молотого перца. Аккуратно нанести смесь подушечкой пальца на кожу под глазами, держать 5-10 минут. Смыть водой. Проводить процедуру 2 раза в неделю.
Ломкость ногтей	Для укрепления ногтей в стакан горячей воды всыпать 1 ч.л. молотого кофе, остудить до теплого. Влить смесь в небольшую ванночку. Опустить в нее руки, держать 10-15 минут. Затем насухо вытереть. Проводить процедуру 3 раза в неделю.
Герпес	В 60 г натурального йогурта добавить 0,5 ч.л. растворимого кофе, 1 зубчик чеснока, растертый в кашицу, по 1 ч.л. меда и кукурузной муки, перемешать. Нанести состав на пораженное место. Когда средство подсохнет и отпадет, смазать повторно. Проводить процедуру несколько раз в день.

Дмитрий МАКУНИН, сотрудник скорой помощи, Владимирская обл.

Лекарства, несовместимые с едой

Какие лекарства не сочетаются с определенными продуктами питания, смотрите в таблице.

Препараты	Что исключить из рациона
Антибиотики тетрациклинового ряда	Молочные продукты (мешают всасыванию лекарства). Строго запрещен алкоголь.
Ингибиторы АПФ (для снижения АД и др.)	Ограничить употребление пищи, богатой калием, например, бананы, картофель, запеченный в кожуре.
Статины	Сочетание с грейпфрутом (и его соком), помело может вызвать нарушения в работе печени и привести к разрушению мышц. Эффект сохраняется в течение 1-3 дней после еды. Пожилым опасно совмещать прием статинов и антибиотиков кларитромицина и эритромицина, которые повышают концентрацию статинов в крови.
Антикоагулянты	Темно-зеленые листовые овощи (шпинат, петрушка), белокочанную, брюссельскую и цветную капусту, бобовые, зеленый чай. Эти продукты содержат большое количество витамина К, который ослабляет действие лекарства. А вот ягоды и сок клюквы могут его усилить.
Мочегонные препараты	Провоцируют выведение калия из организма. Для восполнения запасов нужно есть зеленый горошек, щавель, шпинат, курагу, свеклу, репчатый лук, картофель, яблоки, морковь. Также не сочетать с корнем солодки (может вызвать обезвоживание, мышечную слабость).

Юлия ДРОЗД, терапевт, г. Минск

Чай от осенней хандры

Смешайте по две части измельченных сухих листьев смородины и травы мелиссы, по одной части травы горца птичьего, зверобоя и мелко раздробленных корней пиона уклоняющегося. 1 ст.л. сбора залейте 1 ст. кипятка, настаивайте до теплого, процедите. Пейте по 1 ст. чая утром и вечером в течение недели.

- Смородина стимулирует активность мозга.
- Мелисса улучшает настроение и сон.
- Горец способствует нормализации давления и обмена веществ.
- Зверобой и пион снижают нервное напряжение, помогают при бессоннице.

Противопоказания: беременность, индивидуальная непереносимость.

Наталья МАЛЫХИНА, фитотерапевт, г. Новосибирск

Кофе из пырея? Диабетики оценят!

Пырей — вездесущий сорняк. Однако его корни многим пойдут на пользу. Кстати, это отличный заменитель кофе!

Хорошо вымытые корни высушите и обжарьте до светло-коричневого цвета, измельчите в кофемолке. Заваривайте как обычный кофе — 1-2 ч.л. на 1 ст. кипятка. Можно готовить в турке. 1-2 ст. такого напитка в день ускоряют обмен веществ. Кофе из пырея полезен **при гастритах, заболеваниях печени, мочекаменной и желчнокаменной болезни, сахарном диабете, гипертонии, ревматизме, запорах.**

Ежедневно такой напиток можно пить 2-3 недели, затем сделать перерыв на неделю.

Не любите кофе? Приготовьте чай!

1 ч.л. вымытых измельченных свежих корней пырея залейте 1 ст. кипятка. Дайте настояться 20 минут, процедите. Пейте по 1 ст. три раза в день до еды. Курс — 10-14 дней. Чай из пырея помогает при тех же заболеваниях, что и кофе.

Противопоказаны напитки только при аллергической реакции на растение.

Эвелина БОВСУНОВСКАЯ, травница, г. Краснодар

Чистые руки — крепкое здоровье

Один из самых простых способов избежать инфекции в сезон простуд — чаще мыть руки с мылом. Как правильно это делать, какое выбрать средство, рассказывает эпидемиолог Татьяна Викторовна ЗЕМЦОВА (г. Минск).

ТЕХНИКА

Смочите руки под струей теплой воды. Намыльте мылом. Потрите ладони друг о друга круговыми движениями, переплетайте пальцы, уделяя внимание всем поверхностям, включая тыльную сторону ладоней, в течение 20-30 секунд. Обхватите большой палец левой руки правой, потрите. Поменяйте руки. Ополосните водой. Вытрите насухо полотенцем, лучше бумажным.

ЖИДКОЕ ИЛИ ТВЕРДОЕ МЫЛО?

Можно пользоваться и жидким, и твердым (кусковым) мылом. Выбирайте вариант, который вам подходит.

Совет. Храните кусковое мыло в сухой мыльнице, иначе оно превратится в рассадник инфекции.

ОБЫЧНОЕ ИЛИ АНТИБАКТЕРИАЛЬНОЕ?

Оба вида мыла хорошо устраняют бактерии. Однако антибактериальное содержит агрессивные вещества, которые уничтожают и вредную, и полезную микрофлору, нарушая защитный барьер кожи. Это может привести к ее сухости, стянутости, шелушению и зуду. Вот почему дерматологи не советуют пользоваться антибактериальным мылом постоянно.

АНТИСЕПТИКИ

Если нет возможности вымыть руки с мылом, используйте антибактериальные салфетки и гели, в которых содержится не менее 70% этилового или изопропилового спирта. В крайнем случае — влажные салфетки.

ЧИТАЙТЕ В СЛЕДУЮЩЕМ НОМЕРЕ.
На что обратить внимание при ОРВИ у ребенка и что делать при насморке у грудничка, когда солевой раствор не спасает.

Без слез не взлянешь! Синдром сухого глаза

Резь в глазах после просмотра телевизора, слезы на ветру — типичные признаки синдрома сухого глаза. Почему он возникает и как с ним справиться, рассказывает офтальмолог Наталья Викторовна КОВАЛЕВА (г. Могилев).

ПРИЧИНЫ

- С возрастом слезные железы выделяют меньше секрета, что приводит к сухости глаз;
- длительная зрительная нагрузка (работа за компьютером, чтение при плохом освещении);
- гормональные изменения у женщин (беременность, менопауза);
- некоторые препараты (антидепрессанты, кортикостероиды, диуретики);
- аутоиммунные заболевания (синдром Шегрена, красная волчанка, сахарный диабет, ревматоидный артрит);
- экологические факторы (ветер, дым, сухой воздух).

20-20-20

Применяйте правило «20-20-20»: каждые 20 минут смотрите на любой объект, находящийся на расстоянии 20 футов (около 6 метров) в течение 20 секунд.

Зажмурьте глаза на 3-5 секунд, затем резко широко откройте их. Повторите 10-15 раз.

Как можно чаще быстро моргайте в течение 1-2 минут.

Зрительная гимнастика улучшает кровообращение глазного яблока и увлажняет глаза.

ПРОФИЛАКТИКА

- Пейте больше воды;
- избегайте слишком яркого или тусклого света на рабочем месте;
- умывайтесь водой комнатной температуры;
- используйте увлажнители воздуха, особенно зимой;
- не трогайте глаза грязными руками;
- включайте в рацион продукты, богатые витамином А (желтые и зеленые овощи, бобовые, яблоки, виноград, облепиху, рыбий жир, сливочное масло, сыр);
- в ясную погоду носите солнцезащитные очки с УФ-фильтром;
- ежегодно посещайте офтальмолога.

Теперь мне все по плечу!

Несколько лет меня беспокоило плечо. Постоянная тянущая боль мешала спать, сковывала сустав. Я спасался обезболивающими. Как-то раз сосед пригласил меня в баню. Парит он так, что любые боли проходят! А его жена подобрала для меня растения, которые уменьшают воспаление и боль в суставах. Помогло! Делюсь рецептами чаев и мазей.

Сабельник болотный. 1 ч.л. сухой травы и корней залить в термосе 150 мл кипятка. Настоять 2 часа, процедить. Пить по 50 мл 3 раза в день за 30 минут до еды. Принимать настой 2 месяца.

Лопух. По окончании курса приема сабельника 2 месяца пил настой корня лопуха большого. Приготовление: 1 ч.л. сухого порошка залить в термосе 150 мл кипятка. Настоять 2 часа, процедить. Принимать по 50 мл 3 раза в день за 20 минут до еды.

Имбирная мазь. Каждый вечер на протяжении 4 месяцев лечения я смазывал плечо имбирной мазью. Приготовление: вечером в 90 мл теплого кунжутного масла добавить 1 ст.л. черного перца-горошка, 3 ст.л. сухого порошка корня имбиря и 1 ст.л. измельченных сухих листьев мяты. Держать на водяной бане около часа, постоянно помешивая. Утром процедить. Отдельно растопить 30 г натурального пчелиного воска и 10 г кокосового масла. Смешать с имбирным. Небольшое количество мази нанести на больное место, слегка втереть и утеплить шерстяной тканью.

Результат. Уже в первый месяц лечения боль и скованность заметно уменьшились.

Егор ВАСИЛЬЕВ, г. Нижний Новгород

3 средства от остеохондроза

Остеохондроз нельзя вылечить. Но можно облегчить симптомы и избежать обострения заболевания, в том числе с помощью народных методов. Ими поделилась медсестра Ирина Павловна КАШАЕВА (Тамбовская обл.).

На прием к врачу пришел мужчина с жалобами на прострел в шее. Боль отдавала в предплечье и лопатку.

— Вчера ездил на рыбалку, замерз, шею заклинило. Второй день жжет в груди, нитроглицерин не помог. Может, стенокардия? — предположил больной.

Наш доктор был опытным, прошел войну. Он внимательно осмотрел пациента и сказал:

— Это не стенокардия. Ее приступ длится недолго и проходит от нитроглицерина.

Врач попросил мужчину осторожно повернуть голову.

— Хруст в шее связан с разрушением межпозвонковых дисков, — сказал доктор и назначил больному лекарства. А также предложил проверенный народный метод, чтобы снять боль.

Аппликация

Перед сном смазать шею тонким слоем меда, накрыть бумажной салфеткой, поверх которой поставить горчичник. Накрыть аппликацию пленкой, укрыться одеялом. Через час снять, протереть кожу полотенцем, смоченным в теплой воде, и снова укутаться. Делать ежедневно до улучшения.

Компресс с водкой

А этот способ я применяла, когда болела мама. У нее также обострился шейный остеохондроз, при этом была аллергия на горчицу. Смешивала 50 г пропущенных через мясорубку свежих листьев алоэ древовидного, 150 мл водки и 100 г меда. Выкладывала на больное место, накрывала полиэтиленом, укутывала теплым шарфом, оставляла на ночь. Понадобилось 8 процедур, чтобы мама поправилась.

Согревающая растирка

Женщине, у которой обострился грудной остеохондроз, наш доктор посоветовал растирать больное место жгучей мазью. Измельчить 2 стручка перца чили, залить 200 мл растительного масла и настоять в темноте 5 дней. Не процеживать (чем дольше настаивается, тем лучше). Нанести на ладонь немного масла без кусочков перца и втереть массажными движениями.

Попробуйте и вы, но перед применением проконсультируйтесь с врачом!

СНИЗИЛОСЬ ЗРЕНИЕ?

БЕСПОКОИТ КАТАРАКТА, ГЛАУКОМА ИЛИ ДИСТРОФИЯ СЕТЧАТКИ? БОРИТЕСЬ С АНГИОПАТИЕЙ!

С возрастом у многих людей ухудшается зрение. Почему так происходит, мы решили узнать у врача-офтальмолога Вадима Яковлевича.

– Вадим Яковлевич, почему чем старше человек, тем хуже его зрение?

– Обычно это связано с плохой циркуляцией крови и других жидкостей в глазах. Это состояние называется ангиопатией. Обычно оно развивается у людей старшего возраста. Наибольшая группа риска – больные атеросклерозом, гипертонией или иными хроническими заболеваниями.

– Как возникает ангиопатия?

– Сосуды и глазные протоки «забиваются» холестерином и прочими вредными веществами. Вследствие этого клетки органов зрения не получают кислород и питательные вещества в необходимом объеме. Это негативно отражается на работе глаз. Могут возникнуть катаракта, глаукома, дистрофия сетчатки, ретинопатия и прочие болезни. Люди могут жаловаться на «туман» и «мушки» перед глазами, сужение поля зрения. В конце концов, если функция глаз сильно нарушится, человек может вообще потерять способность видеть. Поэтому при наличии проблем со зрением, я рекомендую не затягивать и начинать бороться с ангиопатией.

– Что для этого нужно? Капли? Операция?

– К счастью, во многих случаях можно обойтись без жестких мер. Я рекомендую обратить внимание на натуральный эликсир «Лимозор». Это природное средство для внутреннего применения, которое может помочь улучшить зрение и устранить ангиопатию. Компоненты «Лимозора» способствуют очищению сосудов в органах зрения, глазных протоков, активации кровообращения, улучшению микроциркуляции крови и жидкостей в глазном аппарате. Если сосуды будут чистыми, эластичными и с нормальным тонусом, кровь начнет течь по ним свободно. Вместе с ней питательные вещества и кислород будут в достаточном количестве поступать в клетки глаз, что будет содействовать улучшению их функций. А если глаза будут нормально работать, то это значит, что не будет катаракты, глаукомы, дистрофии сетчатки, ретинопатии, дальнозоркости, близорукости, астигматизма и других проблем со зрением. Вы сможете отлично видеть, и для этого не будут нужны очки или контактные линзы.

– Что пожелаете нашим читателям напоследок?

– Если есть проблемы со зрением, не откладывайте! Само по себе оно не нормализуется, нужны конкретные действия! В первую очередь я рекомендую наладить микроциркуляцию в глазах – устранить ангиопатию. И эликсир «Лимозор» может в этом помочь. Это надежный помощник на пути к хорошему зрению!

СРОЧНАЯ НОВОСТЬ!
ФИНАНСИРОВАНИЕ ОТ ПРОИЗВОДИТЕЛЯ

С заботой о хорошем зрении производитель эликсира «Лимозор» покрывает расходы. Данное предложение действует только до 16 декабря 2025 г.

2842 – промокод акции

Звоните **8-800-303-05-55**

и получите «Лимозор» **всего по 7 руб. за 1 уп.**

Звонок и доставка бесплатные!

Цену для жителей Беларуси уточняйте по тел.
8-029-547-22-09

ПИЩЕВАЯ ДОБАВКА. ПИЩЕВАЯ ДОБАВКА НЕ ЗАМЕНЯЕТ ПОЛНОЦЕННОЕ ПИТАНИЕ

ИП Корябина Наталья Викторовна. ИНН:056102792005. ОГРНИП: 324508100108292. 143900, Московская область, г. Балашиха, а/я 5. Срок проведения акции до 16 декабря 2025 г. Подробности акции, правила ее проведения можно узнать по телефону 8-800-302-30-30 (звонки по РФ бесплатные). Доставка за счет ИП Корябина Н.В. Реклама

РЕКОМЕНДАЦИИ ДАЕТ ХИРУРГ-КОЛОПРОКТОЛОГ, ЭНДОСКОПИСТ
ТАТЬЯНА АЛЕКСАНДРОВНА ГАВРИЛОВА (Г. НОВОСИБИРСК),
КАНАЛ В «ДЗЕН» — «ТАТЬЯНА ГАВРИЛОВА ВРАЧ»

«Эффект домино»: от гастрита до геморроя

Как гастрит приводит к геморрою? Наглядно это можно объяснить на примере домино: чтобы костяшки не упали, нужно удержать первую.

Первая (главная) костяшка
Если желудок нездоров (например, есть воспаление или изменения слизистой), пища попадает в кишечник плохо переваренной.

Вторая костяшка
Непереваренный химус (пищевой комок) — идеальная среда для размножения условно патогенных микроорганизмов кишечника (в норме их должно быть мало). Они численно растут, а продукты их жизнедеятельности (газы) вызывают метеоризм в кишечнике.

Третья костяшка
Газы растягивают толстую кишку. В результате возникают спазмы, боль, повышается внутрибрюшное давление.

Четвертая костяшка
Повышение давления в венах малого таза, вызывающее застой крови и расширение кавернозных сплетений, — ключевой механизм развития геморроя.
Однако этого можно избежать, если вовремя лечить желудок.

Запор. При чем тут желчный?

В вашем рационе достаточно клетчатки и воды, вы много двигаетесь — но при этом мучаетесь от хронических запоров? Возможно, проблема не в кишечнике, а в желчном пузыре.

Желчь не просто «жидкость для переваривания жиров». Она выполняет три ключевые функции в работе кишечника: стимулирует перистальтику, уничтожает вредные бактерии, размягчает каловые массы.
Если желчи вырабатывается мало, кал становится сухим и твердым, кишечник «ленится», развивается дисбактериоз.

ПРИЧИНЫ

Причина	Что происходит	Симптомы
Дискинезия желчевыводящих путей	Желчный пузырь сокращается слабо или слишком резко.	Тяжесть в правом боку после еды, горечь во рту.
Желчнокаменная болезнь	Камни блокируют выход желчи.	Приступы боли после жирной пищи, светлый стул.
Постхолецистэктомический синдром (после удаления желчного)	Желчь поступает в кишечник хаотично.	Чередование запоров и поносов, вздутие.

ЧТО ДЕЛАТЬ

Проверьте работу желчного пузыря (УЗИ, биохимия крови).

Налаживайте питание:

- ешьте 5-6 раз в день небольшими порциями;
- не отказывайтесь от полезных жиров (оливковое масло, авокадо, рыба);
- введите в рацион желчегонные продукты (яйца, укроп, курага, помидоры).

Больше двигайтесь:

- ежедневно ходите;
- делайте упражнение «Кошка»;
- осваивайте любые дыхательные практики.

Стимулирует желчеотток отвар бессмертника. 3 ст.л. сухих цветков залить 200 мл воды, нагревать на водяной бане 15 минут. Охладить, процедить. Довести объем настоя кипяченой водой до 200 мл. Пить теплым по 1/3 ст. 3 раза в день за полчаса до еды 2-3 недели.

РЕКОМЕНДАЦИИ ДАЕТ ОНКОЛОГ, ХИРУРГ **ВЯЧЕСЛАВ АНАТОЛЬЕВИЧ ЛИСОВОЙ**
(Г. МОСКВА), КАНАЛ В «ДЗЕН» — «ОНКОЛОГИЯ ПОНЯТНЫМ ЯЗЫКОМ.
ДОКТОР ВЯЧЕСЛАВ ЛИСОВОЙ»

Что такое биопсия

Биопсия — это процесс получения фрагмента опухолевой ткани с помощью специальных инструментов.

ДЛЯ ЧЕГО ПРИМЕНЯЮТ

Это самое главное инструментальное исследование в онкологии. Без него запрещено назначать противоопухолевое лечение.

КАК ПРОИСХОДИТ

Процедура длится несколько минут. Ее выполняют под местной анестезией, а во время эндоскопии — в состоянии медикаментозного сна. Наркоз необходим, когда для получения опухолевого образца в брюшную или грудную полость проникают специальными манипуляторами с камерой и биопсионными щипцами. При глубоком расположении образования процедуру всегда проводят под контролем УЗИ, рентгена или КТ. Это обеспечивает точное попадание иглы в опухоль.
Для минимизации риска повторной биопсии врач всегда старается получить несколько фрагментов новообразования, чтобы хотя бы один из них оказался информативным. Но при малых размерах опухоли иногда процедуру приходится повторять.

ИССЛЕДОВАНИЕ

Далее фрагменты отправляют в лабораторию. Врач-патоморфолог красит полученную опухолевую ткань специальными реагентами и исследует ее под микроскопом. В результате выдает заключение, в котором указан тип и степень злокачественности образования. На его основе онкологи формулируют диагноз.

ВОЗМОЖНЫ ЛИ ОСЛОЖНЕНИЯ?

Иногда происходит воспаление тканей в месте прокола, редко — кровотечение. Для снижения риска перед биопсией отменяют прием антикоагулянтов (кроворазжижающие препараты).

Рак кожи: кто виноват?

Ультрафиолет — главный провокатор меланомы и других видов рака кожи. Но не единственный. Есть «тихие» факторы риска, которые нельзя упускать из виду.

Наследственность
Если у ваших близких родственников (родителей, братьев, сестер) была меланома, риск заболеть повышен в 2-3 раза. У 10% пациентов с меланомой есть семейная история заболевания.

Рубцы и травмы
Постоянное травмирование кожи в одном и том же месте (например, натирание переносицы очками) может запустить процесс озлокачествления клеток.
Обратите внимание на старые ожоги, незаживающие язвы (например, на ногах при варикозной болезни), рубцы после травм или операций, родинки, которые подвержены трению одеждой. Кожа в этих местах уязвима.

«Химия»
Некоторые химические вещества при длительном контакте с кожей могут повышать риск развития рака, в частности, плоскоклеточного. Под угрозой люди, работающие с продуктами перегонки нефти, мышьяком и промышленной сажей.

Ослабленный иммунитет
При этом снижается противоопухолевая защита. Особенно рискуют больные с иммунодефицитом, принимающие иммунодепрессанты.

Вирусы
Онкогенные типы вируса папилломы человека (ВПЧ) приводят к появлению кондилом на коже в области половых органов и заднего прохода, что повышает риск развития плоскоклеточного рака.

ЧТО ДЕЛАТЬ

- Знать свои риски (проанализировать историю семьи, профессию и привычки).
- Регулярно осматривать все новообразования кожи.
- При изменении их цвета, формы, размера, появлении зуда обращаться к врачу.

РЕКОМЕНДАЦИИ ДАЕТ ПЕДИАТР **ОЛЬГА СЕРГЕЕВНА РЫМКЕВИЧ** (Г. МОГИЛЕВ)

Низкий гемоглобин у грудничка

Физиологическая анемия — естественное временное снижение уровня гемоглобина у детей в первые месяцы жизни. Это не заболевание, а нормальный этап развития кроветворной системы.

Начинается с 6-9 недель, а к 4-6 месяцам показатели сами постепенно приходят в норму.

ПРИЧИНЫ

- Снижение выработки эритроцитов и замена фетального (который был у ребенка внутриутробно) гемоглобина на взрослый тип.
- Интенсивный рост организма и увеличение объема крови.
- Короткая продолжительность жизни эритроцитов.

Определяют по анализу крови: в 1-2 месяца уровень гемоглобина снижается вплоть до 90 г/л.

ВИДЫ АНЕМИИ

Как отличить разные виды анемии, см. в таблице.

Показатели	Физиологическая	Истинная
Симптомы	Нет проявлений.	Слабость, сонливость, снижение аппетита, сухость кожи, недостаточный набор веса, задержка приобретения навыков и т.д.
Результат анализа	Снижение гемоглобина до 90 г/л.	Снижен не только гемоглобин, но и эритроцитарный индекс.
Чем опасна	Не отражается на росте и развитии ребенка.	Риск задержки психомоторного и физического развития, снижения иммунитета, нарушения в работе сердца и головного мозга.
Лечение	Не требуется.	Прием железосодержащих препаратов.

ЧТО ДЕЛАТЬ

Регулярно сдавать анализы крови в сроки, рекомендованные педиатром, чтобы не пропустить истинную анемию. Выполнять все назначения врача, если нужно лечение (например, недоношенным детям прием препаратов железа в профилактической дозе с 2 недель до 6 месяцев жизненно необходим).

Физиологическая анемия не является медотводом для прививок.

«Красные флаги» простуды

При простуде (ОРИ) противовирусные и иммуномодуляторы ребенку не нужны, достаточно пить много воды. Но иногда ОРИ может «разгуляться» и привести к осложнениям. Срочно вызовите врача, если...

- у младенца до 3 месяцев поднялась температура выше 38 градусов (риск внутриутробной инфекции), у ребенка более старшего возраста — выше 40 градусов;
- температура не снижается спустя 1-1,5 часа после приема жаропонижающего средства;
- у ребенка до 6 месяцев есть признаки вирусной инфекции;
- появились судороги, потеря сознания. Малыш стал вялый, постоянно спит либо, наоборот, перевозбужден, бредит;
- развивается обезвоживание: ребенок не пьет, не мочится или мочится мало, моча темно-желтая, сухие губы и кожа, плач без слез, западание родничка);
- не может глотать;
- появилась любая сыпь;
- жалуется на сильную головную боль, на ее фоне есть рвота и светобоязнь, не может наклонить голову к груди;
- появилась одышка, слышны хрипы, свисты, западают межреберные промежутки, ямки между и над ключицами, раздуваются крылья носа при дыхании;
- посинели носогубный треугольник, кончики носа, пальцев;
- усиливается боль в животе.

Проблемы с поджелудочной? Это не про меня. Так ли это?

Все больше людей сталкивается с таким неприятным состоянием, как воспаление поджелудочной железы. В группе риска не только любители сигарет и алкоголя, но и молодые мужчины и женщины с «метаболическими» причинами данного заболевания.

ПРИЧИНЫ КРОЮТСЯ НА ДНЕ ТАРЕЛКИ

Несбалансированное питание и злоупотребление жирной пищей повышают активность поджелудочной железы, из-за чего она буквально «захлебывается» в собственных ферментах. В результате гибнут клетки этого органа.

Всевозможные увлечения «голодными» диетами с последующими «срывами» серьезно нарушают работу поджелудочной железы и приводят к развитию воспаления.

Нарушения в питании ведут к ожирению и сахарному диабету II типа, при которых поджелудочная железа работает в усиленном режиме и в итоге повреждается. Камни в желчном пузыре тоже могут стать причиной воспаления поджелудочной железы.

Правильно подобранное питание способно предотвратить многие заболевания, в том числе и проблемы с поджелудочной железой.

Но как же это непросто подобрать для активного, работающего человека нужный рацион, который поможет ему заботиться о своем здоровье «без отрыва от производства»!

КИСЕЛЬ, КОТОРЫЙ ПОМОГАЕТ

Специализированный продукт диетического профилактического питания **кисель ЛЕОВИТ Pharma «Поджелудочный»** употребляется в диетотерапии хронических заболеваний поджелудочной железы для нормализации ее работы и с целью снижения риска развития воспаления. Употребление **киселя ЛЕОВИТ Pharma «Поджелудочный»** во время комплексного лечения способствовало ослаблению чувства горечи во рту, тошноты, отрыжки, тяжести и болей в животе, улучшению стула и уменьшению метеоризма.

В составе **киселя ЛЕОВИТ Pharma «Поджелудочный»** экстракты лекарственных трав и компоненты, которые позволяют облегчать состояние при заболеваниях поджелудочной железы:

- **девясил** – оказывает противовоспалительное, болеутоляющее действие;
- **корень лопуха** – помогает выведению из организма токсинов, ослабляет воспаление;
- **тмин** – содействует восстановлению поджелудочной железы, оказывает обезболивающее и спазмолитическое действие;
- **витамин С** укрепляет иммунную систему и антиоксидантную защиту организма.

Кисель **ЛЕОВИТ Pharma «Поджелудочный»** легко приготовить и дома, и на работе, и даже в пути. Это существенно облегчает задачу следить за здоровым питанием и соблюдать рекомендации врача по питанию.

НА ВОПРОСЫ ЧИТАТЕЛЕЙ ОТВЕЧАЕТ ПРОТОИЕРЕЙ, НАСТОЯТЕЛЬ ХРАМА СВ. ВМЧ. ДИМИТРИЯ СОЛУНСКОГО БЕЛГОРОДСКОЙ ОБЛ. **ВИТАЛИЙ ЛЕОНИДОВИЧ КОНСТАНТИНОВ**

О традициях, подаянии и моде

КОГДА МИЛОСТЫНЯ ВО ВРЕД

После смерти бабушки я пошла в церковь. У ворот храма женщина протянула руку за милостыней. Я подала и попросила помолиться за рабу Божию Ирину (так звали бабушку). Женщина схватила деньги со словами «Помолимся, помолимся». А потом бежала за мной до самого входа в храм, крича: «Дайте еще денег, мы еще помолимся!» Мне стало очень неприятно, что мое горе превратили в фарс. С тех пор милостыню не подаю. Грех ли это?

Елена ХОМЧЕНКО, Могилевская обл.

Ответ. Наоборот, грех подавать милостыню таким людям. Женщина трудоспособна, а занимается попрошайничеством. Если хотите сделать пожертвование, найдите тех, кто действительно в нем нуждается (люди с тяжелыми, неизлечимыми болезнями, одинокие пожилые, малыши из детского дома и др.).

С Богом!

ОПЕРАЦИИ КРАСОТЫ

Сейчас модно увеличивать губы, грудь, делать пластические операции. Как на это смотрит церковь?

Кристина КРЫЖЕВСКАЯ, г. Москва

Ответ. Как на неоправданное вмешательство. Пластические операции обоснованы тогда, когда они устраняют физические дефекты и необходимы для здоровья и полноценной жизни. Например, если ребенок родился с заячьей губой, волчьей пастью или человек попал в аварию, не дай Бог.

Мудрости вам в принятии решения!

КРЕЩАЛЬНАЯ КУПЕЛЬ

Во время таинства крещения ребенка окунают в купель. Для малыша это сильный стресс. Можно ли отказаться?

Валерия ЯКИМЧЕНКО, г. Челябинск

Ответ. Да, но лучше обсудите это заранее со священником, который будет совершать таинство.

В МИРЕ И СОГЛАСИИ

Мама несколько лет не общается с младшим сыном, который причинил ей много горя. Она часто напоминает о своей воле: когда умрет, чтобы ему даже не сообщали об этом. Как к такому относиться?

Светлана ПЕТРЕНКО, г. Новосибирск

Ответ. Тот случай, когда можно идти против воли мамы. А то не по-человечески получается. Близким людям лучше примиряться до того, как отойдут в мир иной. Сын должен сделать первый шаг. Да поможет ему в этом Господь! Дай Бог маме многая лета!

ДУХОВНОЕ РОДСТВО

Племянница несколько лет назад стала крестной матерью ребенку своих друзей. Сейчас она развелась с мужем — и крестный отец крестника стал уделять ей внимание. Допустимы ли такие отношения?

Жанна ЕМЕЛЬЯНОВА, г. Витебск

Ответ. Категорически недопустимы, так как между крестными в силу совершенного таинства установилось первостепенное духовное родство.

ИКОНА НА ПОХОРОНАХ

Что делать с иконой после отпевания?

Клавдия СЛАВНИКОВА, г. Минск

Ответ. Поставьте в святой, или красный, угол. В годовщину смерти зажигайте свечи перед иконой, молитесь и вспоминайте усопшего.

На снимке: Церковь Рождества Пресвятой Богородицы (д. Пустынки Мстиславского р–на). Фото Ольги ВАЛУЕВОЙ

Осень
Пора заготавливать боярышник

Плоды боярышника колючего и кроваво-красного называют сердечной ягодой. Настой и настойку плодов применяют при заболеваниях сердца, бессоннице, одышке, головокружении, гипертонии 1-2 степени. Боярышник помогает при неврозе сердца, стрессе, тахикардии, слабости миокарда. А также при ухудшении памяти и фобиях в пожилом возрасте.

Способы применения

Все растения — сухие, измельченные. Курсы приема — по 3-4 недели с перерывом на 10 дней.

Настой цветков. 1 ст.л. сырья залить 300 мл кипятка, настоять под крышкой 2 часа, процедить. Пить по трети стакана 3 раза в день через 15 минут после еды.

Настой плодов. 2 ст.л. сырья залить 0,5 л кипятка в термосе, настоять 3-4 часа, процедить. Пить по 100 мл настоя 3 раза в день через 15-20 минут после еды.

Настойка. 50 г ягод боярышника залить 0,5 л водки, настоять в темном теплом месте 3 недели, периодически взбалтывая, профильтровать. Принимать по 1 ч.л. с водой 3-4 раза в день через 15-20 минут после еды.

Сложный сбор для лечения сердечно-сосудистых заболеваний: соединить в равных частях плоды боярышника и шиповника, траву сушеницы топяной, цветки ромашки аптечной и листья мяты перечной. 2 ст.л. смеси залить 0,5 л кипятка в термосе, настоять 3 часа, процедить. Пить по четверти стакана 3-4 раза в день до еды.

Противопоказания для приема препаратов на основе боярышника: выраженная гипотония. Бесконтрольное их применение вызывает угнетение сердечного ритма. Прием натощак может привести к спазму сосудов и кишечника.

Андрей ЗАЛОМЛЕНКОВ, провизор, фитолог, г. Бугуруслан. Фото автора

... и спасаться от амброзии!

Каждую осень беспокоят насморк и резь в глазах? Это может быть связано с цветением сорняка — амброзии. Иммунитет реагирует на пыльцу растения как на яд! Подтвердить реакцию на цветение можно с помощью анализов или аллергопроб.

КАК СЕБЯ ЗАЩИТИТЬ

Не давать пыльце проникать в дом. Окна лучше держать закрытыми. Проветривать желательно в дождливые дни, когда цветочная пыль прибита к земле. Переодеваться сразу по возвращении домой с улицы, чтобы аллерген не оставался на теле. Мыть голову перед сном (волосы — магнит для пыльцы). Это поможет избежать ночного обострения аллергии. Применять антигистаминные препараты. В тяжелых случаях врач назначит гормональные средства или длительную иммунотерапию.

В последние годы все чаще говорят о том, что тон иммунным реакциям задает микробиота кишечника. При ее дисбалансе аллергия протекает тяжелее. Улучшить микробиоту помогают пробиотические комплексы: полезные бактерии формируют крепкий кишечный барьер и снижают уровень воспаления. Конечно, не мгновенно, как антигистаминные препараты. Однако они надолго создают фундамент, уменьшающий риск обострений.

Михаил КУТУШОВ, токсиколог, к.м.н., г. Москва

Реклама

«СЕЗОН ПРОСТУД ОТМЕНЯЕТСЯ!»

Даже те, кто старается беречься, все равно 2-3 раза в год болеют ОРВИ. Однако есть надежные способы, позволяющие оградить себя от простуд. Для поддержки иммунитета в холодное время года «Доктор» советует спать всласть, избегать разгрузочных диет, но и не перебирать калорий (их избыток подавляет защитные силы), гнать плохие эмоции, быть в меру активным, чаще мыть руки с мылом. А еще готовить и применять натуральные поддерживающие фитоэликсиры. **ТОП-15 рецептов средств для профилактики и лечения простуды** получит каждый, кто выполнит условия акции.

УСЛОВИЯ

1 Подпишитесь на 1-е полугодие 2026 года в почтовом отделении на издания **«Народный доктор»,** а также **спецвыпуски № 1 «Целебные силы Земли» и № 2 «Аллергия: помоги себе сам».** Или на «Народный доктор» на весь 2026 год на сайте **toloka24.ru.**

2 Пришлите в редакцию копии подписных квитанций **до 15 января 2026 года.** А также длинный конверт (Е 65) с маркой и обратным адресом.

3 Получите подарок — **ТОП-15 рецептов средств от простуды.** А за подписку на год — еще и **спецвыпуск «Альцгеймер, Паркинсон и другие. Как сохранить ясность ума».**

КАК ПОДПИСАТЬСЯ

«НАРОДНЫЙ ДОКТОР»:

на полугодие — П1203 («Почта России»), **80122** («Почта Крыма»);

на год — П8181 («Почта России»), **24973** («Почта Крыма»).

«СПЕЦВЫПУСКИ»:

П2405 («Почта России»), **15593** («Почта Крыма»).

КУДА ОТПРАВЛЯТЬ КОПИИ КВИТАНЦИЙ

НАШ АДРЕС

Кому: «Народный доктор» («Акция»),

Куда: а/я 200, главпочтамт, г. Смоленск, Россия, 214000.

НЕ ЗАБУДЬТЕ ВЛОЖИТЬ ДЛИННЫЙ КОНВЕРТ С ОБРАТНЫМ АДРЕСОМ. ПОДПИШИТЕ В СЛЕДУЮЩЕМ ПОРЯДКЕ:

кому: ваше Ф.И.О.;

куда: название улицы, номер дома, корпуса, квартиры; название населенного пункта, района, области, индекс.

ПО ЭЛЕКТРОННОЙ ПОЧТЕ

ND@TOLOKA.COM

Подарки отправим не позднее 15 февраля 2026 года. Организатор акции — ООО «ИД «ТОЛОКА». ОГРН 1026701445210, ИНН 6730043329. Адрес: Россия, 214000, г. Смоленск, ул. Тенишевой, д. 4а,тел. +7(4812) 64-74-54.

МОЖНО ОФОРМИТЬ ПОДПИСКУ НА ИЗДАНИЯ НА САЙТЕ TOLOKA24.RU ПО ПРОМОКОДУ «ОСЕНЬ25» СО СКИДКОЙ 15%!

Смойте вирусы водой

Женщина средних лет поделилась с нами, соседями, как не заразиться ОРВИ, гриппом и ковидом. В сезон простуд, когда все вокруг чихают и кашляют, перед выходом из дома она смазывает носовые ходы аптечными настойками календулы или сбора растений (ромашка, зверобой, шалфей, тысячелистник), разведя 3 капли средства в 1 ч.л. воды. Придя с улицы, моет руки с мылом, а затем подставляет пальцы под струю умеренно горячей воды и промывает носовые ходы. Такая профилактика позволяет ей реже болеть.

Если вирусы все же атакуют, появляется першение в горле — пьет чай с малиновым вареньем и медом, ест творог с фруктами и замороженными ягодами. Умывается и промывает ушные раковины также умеренно горячей водой несколько раз в день. Болезнь, по ее словам, протекает легче и проходит за 3-4 дня. Я понял, что настойки и горячая вода поддерживают иммунитет и помогают бороться с инфекциями. За последние два года мы с мамой простужались несколько раз и применяли методы соседки. Действительно, болезнь переносили легче. Возьмите на заметку! Здоровья всем!

Александр ВАСИЛЬЕВ, педагог, травник, г. Витебск

ДОКТОР СОВЕТУЕТ

Отоларинголог, к.м.н. Владимир ЗАЙЦЕВ рассказал интернет-изданию Life.ru, как закалять горло по скандинавской методике. Он предложил залить в формы для льда свежевыжатый лимонный или апельсиновый сок и заморозить. Рассасывать один фруктовый кубик 1-2 раза в день. Цитрусовые богаты витамином С, который укрепляет слизистую, а лед тренирует заднюю стенку глотки.

Доктор предупредил: методика не подходит страдающим атрофией задней стенки глотки, инфекционными заболеваниями дыхательных путей, а также беременным.

Нервы на пределе? Двигайтесь!

При стрессе полезна любая активность, которая переносит внимание с психологических проблем на физические ощущения. Упражнения на растяжку снимают мышечное напряжение и зажимы, снижают уровень гормонов стресса, улучшают настроение за счет выработки эндорфинов, замедляют сердечный ритм и нормализуют давление. Во время эмоционального напряжения выполните несколько простых движений.

И.п. — стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. На вдохе руки вытянуть в стороны, сильно напрягая мышцы. На выдохе вернуться в и.п. Повторить 10 раз.

И.п. — то же. На вдохе руки поднять вверх, затем левую согнуть в локте и потянуться пальцами к лопаткам, помогая правой рукой. На выдохе вернуться в и.п. Выполнить 5 раз. Повторить правой рукой.

И.п. — то же. На вдохе наклониться вперед, вытянув руки перед собой и сильно напрягая мышцы. На выдохе вернуться в и.п. Повторить 10 раз.

И.п. — стоя, ноги вместе, руки опущены. На вдохе правую ногу согнуть в колене и, обхватив его руками, потянуть к себе. На выдохе вернуться в и.п. Выполнить 5 раз. Повторить другой ногой.

И.п. — стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. На вдохе наклониться к левой ноге и дотронуться до стоп. На выдохе вернуться в и.п. Выполнить 5 раз. Повторить другой ногой.

И.п. — то же. На вдохе слегка присесть, сместив центр тяжести на правую ногу и выпрямив левую. Руки положить на правое колено. На выдохе вернуться в и.п. Выполнить 5 раз. Повторить другой ногой.

И.п. — сидя на полу, ноги выпрямлены, руки на коленях. На вдохе наклониться вперед, стараясь дотронуться до носков. На выдохе вернуться в и.п. Повторить 10 раз.

И.п. — лежа на спине, ноги согнуты в коленях, с опорой на стопы, руки вдоль тела. На вдохе приподнять туловище, насколько возможно. На выдохе вернуться в и.п. Повторить 5-10 раз.

Мария ПУХОВСКАЯ, реабилитолог, г. Минск

Запах стресса

Аромат хвойного леса ассоциируют с бодростью и хорошим настроением. Действительно, для здорового человека небольшие дозы фитонцидов, которые выделяют хвойные деревья, — легкий стимулятор. А вот у людей с повышенной тревожностью, нарушениями сна или заболеваниями щитовидной железы они способны вызвать усиление гормонального дисбаланса. Особенно активно фитонциды выделяются при разложении опавшей хвои. У чувствительных людей после длительных прогулок по лесу могут появиться учащенное сердцебиение, бессонница, раздражительность.

Михаил КУТУШОВ, токсиколог, к.м.н., г. Москва

Известный селекционер, биолог Иван Мичурин первым включил черноплодную рябину в список самых полезных садовых культур. Ее оценили не сразу. Но как только были доказаны лечебные свойства ягод, началось активное освоение черноплодки. Научное название растения — арония — происходит от греческого слова aros — помощь, польза. «Черная жемчужина» нашла применение во многих областях — от кулинарии до народной медицины (гипертоники, обратите внимание!).

Черная жемчужина Мичурина

В ДИЕТОЛОГИИ

По содержанию органических кислот арония превосходит мандарины, землянику, малину и красную смородину. Йода в черноплодке в 2-4 раза больше, чем в других садовых культурах. Если удобрять землю под кустами йодистым калием, то количество йода в плодах увеличится. А вот витамина С, вопреки мифам, в ягодах не очень много.

Противопоказания: язвенная болезнь, гастрит с повышенной кислотностью, высокая свертываемость крови, тромбофлебит, гипотония.

Ольга АВХУШКО, диетолог, г. Москва

В КОСМЕТОЛОГИИ

Питательная маска для лица. 2 ст.л. свежих плодов размять вилкой, соединить с 3 ч.л. молока и 1 ч.л. меда. Нанести смесь на кожу лица, а через 15-20 минут смыть теплой водой. Затем смазать кожу питательным кремом. Делать маску 1-2 раза в неделю.

Тонизирующий лед. Свежевыжатый сок черноплодной рябины смешать с водой в равных частях. Залить в формочки и заморозить. Перед сном протирать кубиком очищенную кожу лица. Курс — 10-14 дней. Повторять 3-4 раза в год.

Татьяна ТИХОНОВА, дерматолог, г. Псков

В НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЕ

Гипертония. 1 ст.л. размятых свежих или измельченных сухих плодов залить 1 ст. кипятка, настоять до охлаждения, процедить. Пить по 0,5 ст. 2-3 раза в день перед едой. Курс — до нормализации давления.

Для поддержки иммунитета. Смешать по 2 ст.л. измельченных плодов шиповника и аронии. Залить в термосе 400 мл кипятка. Настоять три часа и пить в течение дня. Курс — 2 недели.

Надежда УМЕЛЬЦЕВА, терапевт, г. Брест

В КУЛИНАРИИ

ВАРЕНЬЕ

Понадобится: по 1 кг ягод черноплодной рябины, цукини и сахара, лимон, 2 палочки корицы.

Цукини очистить от кожуры и семечек, нарезать мелкими кубиками. Смешать с ягодами, засыпать сахаром и перемешать. Через 2 часа снова перемешать и настоять еще 3 часа. Затем добавить корицу и сок лимона, довести до кипения и томить на малом огне полчаса, периодически помешивая.

Настоять до остывания. Снова варить в течение получаса. Теплую массу разложить по стерильным банкам, закатать. Можно хранить при комнатной температуре.

ПИРОГ

Понадобится: 1 пачка магазинного слоеного дрожжевого теста, 1 ст. ягод черноплодной рябины, 0,5 ст. сахара.

Тесто раскатать, отрезать полоски для украшения, остальное выложить в форму для запекания, смазанную сливочным маслом. Сделать бортики, распределить ягоды. Посыпать сахаром, украсить полосками теста и выпекать в духовке при 180 градусах полчаса.

Софья РУДИНА, повар, г. Смоленск

Меню против отеков

Причин возникновения отеков много. А способов избавления всего несколько: прием мочегонных препаратов, уменьшение потребления соли и противоотечное питание. И если препараты и бессолевую диету назначает врач, то приготовить и попробовать блюда, которые уменьшают отечность, может каждый. Простые рецепты предлагает диетолог Екатерина Алексеевна ДУДКИНА (г. Гродно).

САЛАТ «ДИЕТИЧЕСКИЙ»

Понадобится: 200 г пекинской капусты, 100 г отварного куриного филе, свежий огурец, помидор, горсть кукурузы, 1 ст.л. растительного масла, немного соли, зелень — по вкусу.

Капусту мелко нашинковать. Филе, огурец и помидор нарезать кубиками. Все ингредиенты смешать, посолить, добавить пряности и заправить растительным маслом.

КОМПОТ «ДРЕНАЖНЫЙ»

Понадобится: горсть сухофруктов (чернослив, курага, изюм), 1 ст. кипятка.

Сухофрукты хорошо помыть и вымочить в течение получаса. Затем залить кипятком и настоять 2-3 часа. Пить теплый напиток в первой половине дня.

СУП-ПЮРЕ

Понадобится: 750 г овощей (морковь, картофель, кабачок и др.), 200 г плавленого сыра, 1 л куриного бульона, зелень, соль и молотый черный перец — по вкусу.

Овощи очистить и нарезать соломкой, лук — полукольцами. Влить в кастрюлю 0,5 л бульона и довести до кипения. Добавить овощи и варить под крышкой до готовности. Охлажденный сыр натереть на крупной терке, смешать с овощами, посолить и поперчить, взбить блендером до однородной массы. Влить оставшийся бульон и снова довести до кипения. Перед подачей посыпать зеленью.

ЗАПЕКАНКА «МОРСКАЯ»

Понадобится: 0,5 кг любого рыбного филе или креветок, 150 г стручковой фасоли, 2 помидора, 2 яйца, 1 ч.л. лимонного сока, соль, пряности и зелень — по вкусу.

Филе разделить на ломтики, сбрызнуть лимонным соком и смешать с нарезанными кубиками помидорами и отваренной измельченной фасолью. Посолить, добавить пряности и выложить все в форму. Яйца взбить и залить рыбно-овощную массу. Выпекать в духовке при 180 градусах до готовности яиц.

ОРАНЖЕВЫЙ ДЕСЕРТ

Понадобится: 300 г мякоти тыквы, 2-3 кислых яблока, половина лимона, щепотка корицы.

Мякоть тыквы, яблоки и лимон (без кожуры и семян) нарезать небольшими дольками и смешать. Выложить массу в формочки, посыпать корицей. Выпекать в разогретой до 190 градусов духовке час.

«ВСТРЕЧАЕМ ГОД ЛОШАДИ: 100 СОВЕТОВ»

Наступающий 2026 год пройдет под знаком Красной Огненной Лошади — восточного символа мудрости, героизма и таланта. Чтобы задобрить Сивку-бурку, важно подготовиться к празднику правильно и узнать маленькие хитрости. Какие? Об этом расскажет консультант нашего издания — авторитетный астролог Елена МАЗОВА — **в спецвыпуске «Нашей кухни» № 4.**

«СБОРНИК УНИКАЛЬНЫХ ВИКТОРИН ДЛЯ ВСЕЙ СЕМЬИ»

Со спецвыпуском «Садовода и огородника» № 4 вы сможете не только отдохнуть за чашечкой чая, но и провести время с пользой: проверить свои знания в самых разных областях, узнать много нового и интересного.
Поверьте, после отдыха работа спорится. И можно с новыми силами браться за любое дело!

«ДОМАШНИЙ» № 20

- **Народный метод.** Правда и мифы о бобровой струе.
- **Красота.** Три волшебные добавки в шампунь.
- **Здоровье.** Дофаминовые прыжки: польза или модный тренд?
- **Питание.** Что будет, если не есть жиры.

«САДОВОД И ОГОРОДНИК» № 20

- Побелка сада: 5 актуальных вопросов. Побелка деревьев — одно из самых важных мероприятий, проводимых в саду осенью. У садоводов накопилось много вопросов. Отвечаем!
- Крыжовник на «ножке».
- Арбуз-великан со своей грядки.
- Лучшая теплица минувшего сезона.

Реклама
ООО «Издательский дом «Толока», УНП 192173221

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ 16+ **РЕСПУБЛИКА БЕЛАРУСЬ**

Сегодня также вышли:
«Волшебный», «Делаем сами», «Цветок», «Сваты», «Домашний», «Садовод и огородник», «Саша и Маша», «Сваты на даче», «Сваты на кухне», «Сваты на пенсии», «Сваты. Сканворды», «Встречаем год лошади: 100 советов», «Сборник уникальных викторин для всей семьи».

Читайте в следующем номере «Доктора»

- **Тема номера.**
Психосоматика: болезни от нервов.
- **Школа здоровья.**
Корректируем «вдовий горбик» с доктором Людмилой Бубновской.
- **Актуально. Кратко. Полезно.**
Мумие против диабета, кашля, отита.

Сегодня также вышли:
«Волшебный», «Делаем сами», «Цветок», «Сваты», «Домашний», «Садовод и огородник», «Саша и Маша», «Сваты на даче», «Сваты на кухне», «Сваты на пенсии», «Сваты. Сканворды», «Встречаем год лошади: 100 советов», «Сборник уникальных викторин для всей семьи».

Если у вас есть отзыв, вопрос или претензия по доставке издания, позвоните нам по телефону (4812) 64-75-47 или напишите на электронную почту ru@toloka.com Мы хотим, чтобы наше издание стало еще лучше благодаря вам!

«Народный доктор»
№ 20 (690), 28 октября 2025 г.
Свидетельство о регистрации СМИ ПИ № ФС77-21184 от 31.05.2005 г. Федеральная служба по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия.
Главный редактор **ЯЛОВА М.В.**

УЧРЕДИТЕЛЬ И ИЗДАТЕЛЬ ООО «ИЗДАТЕЛЬСКИЙ ДОМ «ТОЛОКА»
Адрес: Россия, 214000, Смоленская обл., г. Смоленск, ул. Тенишевой, 4а.
Адрес редакции: Россия, 214000, Смоленская обл., г. Смоленск, ул. Тенишевой, 4а.
E-mail: ru@toloka.com
Для писем: Россия, 214000, Смоленская обл., г. Смоленск, главпочтамт, а/я 200; www. toloka.com
E-mail: ru@toloka.com, nd@toloka.com
Подписные индексы (помесячные):
П1201 «Подписные издания» Официальный каталог АО «Почта России»; **12655** «Каталог периодических изданий Республики Крым и г. Севастополя»

Распространитель — ООО «Толока»
Тел.: (4812) 64-61-21, (4812) 64-74-54.
E-mail: ru@toloka.com
По вопросам доставки и качества изданий: тел. (4812) 64-75-47
Свободная цена
Подписано в печать 17.10.2025 г. в 16.00
Тираж 115 000 экз.
Заказ № ДБ-00001992.
Отпечатано в ООО «Типографский комплекс «Девиз». РФ, 190020, г. Санкт-Петербург, Вн. тер. г. МО Екатерингофский, наб. Обводного канала, д. 138, к. 1, литера В, пом. 4-Н-6-часть, ком. 311-часть.

Отдел рекламы в Москве:
8 (495) 662-92-18
E-mail: reklama_ru@toloka.com
За стиль и содержание рекламы ответственность несет рекламодатель.
Перепечатка и любое использование материалов возможны только с письменного разрешения редакции. Рукописи не рецензируются и не возвращаются.
Подлежит распространению в России и странах СНГ. For distribution in Russian Federation and CIS countries. Экспорт и распространение издания за пределы РФ и РБ осуществляется только с письменного разрешения правообладателя.
Редакция оставляет за собой право редактировать материалы. Редакция имеет право публиковать любые присланные в свой адрес письма читателей и иллюстрированные материалы. Факт пересылки означает согласие их автора на передачу редакции прав на использование произведения в любой форме и любым способом на территории стран СНГ, Литвы, Латвии.
За опубликованные материалы, при отсутствии отказа от получения, выплачивается вознаграждение (гонорар), размер которого устанавливается редакцией. Условия выплаты вознаграждения — после публикации и при наличии следующих персональных данных: ФИО, адрес регистрации и почтовый адрес (в случае его отличия от регистрации), номер телефона, серия и номер паспорта, когда и кем он выдан, дата рождения, номер свидетельства государственного пенсионного страхования, ИНН. При начислении вознаграждения последний рабочий день месяца публикации материала включается в страховой пенсионный стаж.
Предоставлением своих персональных данных субъект персональных данных выражает свое согласие на сбор, хранение и обработку его персональных данных для осуществления и выполнения функций и обязанностей, возложенных на оператора законодательством Российской Федерации.
Фото: Shutterstock.com
Издается с июня 1996 года.
Выходит два раза в месяц.
Следующий номер выйдет 11 ноября 2025 года

Если у вас есть отзыв, вопрос или претензия по доставке издания, позвоните нам по телефону 8 (017) 373-46-60 или напишите на электронную почту sales_by@toloka.com Мы хотим, чтобы наше издание стало еще лучше благодаря вам!

«Народный доктор»
№ 20 (690), 28 октября 2025 г.
Главный редактор
САНЧУК Татьяна Ивановна
Приемная: т/ф (8-0222) 77-09-19
Редактор
ЯРОВИКОВА Анна Леонидовна
Технический редактор
СИВЕНКОВА Светлана Николаевна

УЧРЕДИТЕЛЬ ООО «ИЗДАТЕЛЬСКИЙ ДОМ «ТОЛОКА»
Журнал «Народный доктор» зарегистрирован Министерством информации Республики Беларусь в Государственном реестре средств массовой информации за № 270
Подписные индексы:
01169 — помесячный,
01171 — квартальный,
01170 — полугодовой,
01178 — льготный полугодовой для пенсионеров
Адрес редакции:
Республика Беларусь, 220030, г. Минск,ул. Карла Маркса, 25, помещение 13Н;
E-mail: nd@toloka.com
tatyana.sanchuk@toloka.com
телефон (8-017) 373-46-60
Адрес для писем:
Республика Беларусь, 212030, г. Могилев, ул. Первомайская, 42;
www.toloka.com
телефон (8-0222) 77-59-50

Телефон рекламной службы
(8-017) 373-47-83
E-mail: reklama_by@toloka.com
За стиль и содержание рекламы ответственность несет рекламодатель.
Телефон горячей линии по вопросам доставки и качества изданий:
(8-017) 373-46-60
Свободная цена
Подписано в печать 17.10.2025 г. в 16.00.
Тираж 9410 экз.
Заказ № ДБ-00001993.
Отпечатано в ООО «Типографский комплекс «Девиз». РФ, 190020, г. Санкт-Петербург, Вн. тер. г. МО Екатерингофский, наб. Обводного канала, д. 138, к. 1, литера В, пом. 4-Н-6-часть, ком. 311-часть.
Использование материалов без согласия редакции запрещено. Рукописи не рецензируются и не возвращаются. При перепечатке ссылка на «Народный доктор» обязательна.
Редакция оставляет за собой право редактировать материалы.
Редакция имеет право опубликовывать любые присланные в свой адрес письма читателей и иллюстрированные материалы. Факт пересылки означает согласие их автора на передачу редакции прав на использование произведения в любой форме и любым способом на территории стран СНГ, Литвы, Латвии.
Уважаемые читатели, присылая в редакцию письма, не забывайте указывать свои полные ФИО, почтовый адрес, паспортные данные (серия, номер, кем и когда выдан, личный (идентификационный) номер).
Предоставлением своих персональных данных субъект персональных данных выражает свое согласие на сбор, хранение и обработку его персональных данных для осуществления и выполнения функций и обязанностей, возложенных на оператора законодательством Республики Беларусь.
Следующий номер выйдет 11 ноября 2025 года
Выходит 2 раза в месяц.
Издается с июня 1996 года.
В номере использованы фото Shutterstock.com

ВНИМАНИЕ! НОВИНКА! ВНИМАНИЕ! НОВИНКА!

Книга-журнал с советами известного врача-невролога Ольги Лисенковой уже в продаже! Простым языком о женском здоровье!

Покупайте не выходя из дома на сайте:

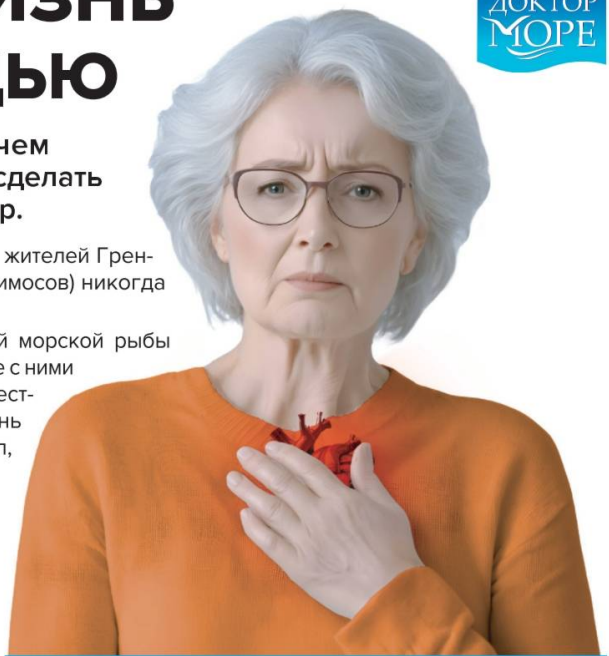
WB

ООО «Толока Инвест», 214000, Смоленская обл., г. Смоленск, ул. Тенишевой, д. 4а, офис 4. ИНН 6732144442 ОГРН 1176733008055. Реклама.

ПРОДЛЕВАЕМ ЖИЗНЬ СЕРДЦА С ПОМОЩЬЮ

ОМЕГА-3

Разбираемся, зачем принимать и как сделать правильный выбор.



В 1977 году английский учёный Хью Синклер изучал жизнь жителей Гренландии. Он обнаружил удивительный факт — у инуитов (эскимосов) никогда не было инфарктов, инсультов и стенокардии.

Синклер увидел, что эскимосы едят много глубоководной морской рыбы и жира из мяса тюленей и китов. В течение 100 дней он ел вместе с ними и обнаружил удивительные изменения крови: у него существенно снизился «плохой» холестерин и повысился уровень «хорошего», улучшилась вязкость крови. Учёный заключил, что в их рационе есть что-то важное для здоровья сердца.

Так была открыта ОМЕГА-3 и её огромная польза.

СНИЖАЕТ СМЕРТНОСТЬ В 2 РАЗА

Следующие исследования ОМЕГА-3 в Оксфордском университете подтвердили догадку Синклера — у пациентов при регулярном приёме этой добавки значительно снижается риск смертности от ИБС и инсульта:

- на 15 % от нефатального инфаркта миокарда,
- на 15 % от нефатального инсульта,
- на 45 % снижает риск внезапной смерти от сердечных катастроф[1].

Причем наибольший эффект от приёма ОМЕГА-3 наблюдался в группах с наибольшим риском сердечных катастроф: курение, сахарный диабет, ожирение и др[1].

Всего в исследованиях было доказано 37 полезных эффектов ОМЕГА-3 для сердца и сосудов: нормализация давления, уменьшение риска тромбов, улучшение качества (реологии) крови, укрепление сосудистой стенки и многое другое[1]. Не случаен тот факт, что 48 % специалистов в области здоровья сердца всегда рекомендуют своим пациентам диету, богатую ОМЕГА-3.

ВЫБИРАЙТЕ ОМЕГА-3 ПО ИСТОЧНИКУ СЫРЬЯ

В России зарегистрировано 900 средств с ОМЕГА-3. Большинство из них рекомендованы короткими курсами, потому что в них ОМЕГА-3 взята из морской рыбы. Морская рыба живёт 30 лет и накапливает в теле много токсинов, поэтому выбирайте ОМЕГА-3 из кальмаров:

- кальмары живут 2 года и не успевают накопить вредные токсины из морской воды;
- кальмары плавают на глубине до 800 м, где вода гораздо чище, а рыбы — только до 100 м.

Поэтому ОМЕГА-3 из кальмаров можно принимать пожизненно без каких-либо ограничений.

НЕ ВСЯ ОМЕГА-3 ОДИНАКОВО ПОЛЕЗНА

Всего существует 11 видов полезных жиров ОМЕГА, наиболее ценными из которых являются фосфолипиды и алкил-глицериновые эфиры. Лидерами по их содержанию являются кальмары и крилевый жир. Это ещё один аргумент в пользу средств из кальмаров.

Уже сейчас в аптеках вы можете приобрести сертифицированный комплекс **ОМЕГА-3 УЛЬТРА + АГЭ** от компании «Доктор Море».

Заказать средство с доставкой в аптеку можно по номеру 8 (800) 700-8888 или на сайте apteka.ru

[1] Васильева А. Д., ОМЕГА-3 Полинасыщенные жирные кислоты в профилактике и лечении атеросклероза. Регулярные выпуски «РМЖ» №9 от 10.05.2007 стр. 752.

РЕКЛАМА. БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ. СОГР: RU.77.88.003.Е.006366. 05.15 ОТ 14.05.2015. ООО «ФАРМОУШЕН ТРЕЙД». ОГРН 1152509000291. 692856, Г. ПАРТИЗАНСК, УЛ. КУТУЗОВА Д. 60. 8 (42363) 6-70-60.

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ